

افهم لعبتك

افهم لعبتك كل شيء عن الكاراتيه

كل شيء عن الكاراتيه

للناشئين

إقامة سعيدة

إقامة سعيدة



دار الطلائع

دار الطلائع



افهه لعبتك

كل شيء عن الكبرياء

للناسئين

إمامة سعيد

دار الطلائع

للنشر والتوزيع والتصدير  
٥٩ شارع محمد الصعيد الرفاعي ناصية امتداد مكرم عبيد  
وسمير فحات - مدينة نصر القاهرة - فاكس ٤٨٠٤٨٣  
تليفون ٤٤٧٩٨٦٣ / ٤٧٤٤٦٤٤

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



جميع الحقوق محفوظة للناشر



## مقدمة



الكاراتيه ... أو الدفاع عن النفس بدون سلاح ؛ وهي رياضة قديمة ،  
يرجع تاريخها إلى آلاف السنين ... وموطنها الأصلي مدرسة شاولين  
الصينية ..

ومع ذلك استطاع الخبير الياباني « فوناكوشي » أن يتعلم فنون هذه اللعبة  
في مسقط رأسها في الصين .. وبعد أن أتقنها وتفوق فيها عاد إلى اليابان  
وهناك أخذ يعلم الكثير من اليابانيين فنون هذه اللعبة .. ومن ثم أخذت اللعبة  
تتوسع وتنتشر في جميع أنحاء العالم على يد تلامذته .

ويشتمل هذا الكتاب على التمرينات الأساسية للكاراتيه ، والقتال الحر ،  
والكاتا ، والكوميتيه ، ولقد تم شرحهم بالتفصيل بالإضافة إلى الصور  
الإيضاحية .

وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب .



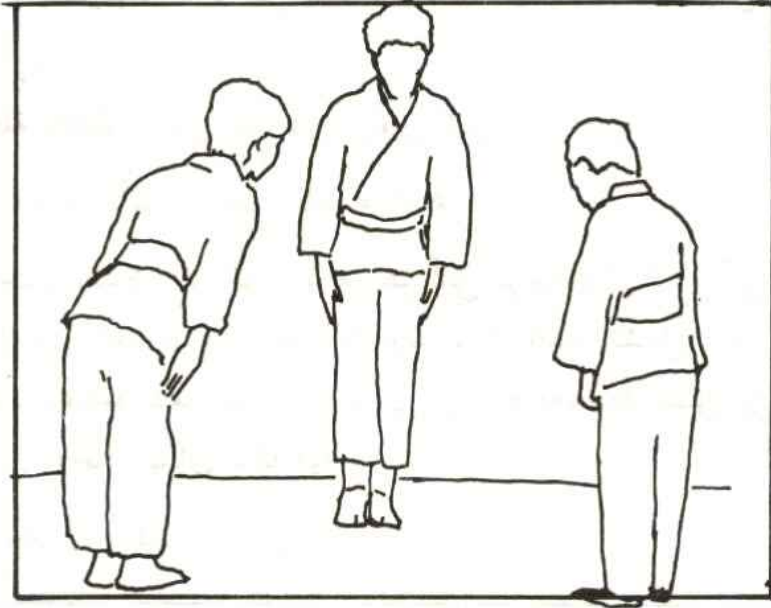
## تحية الكاراتيه



هي سمات العلاقات الإنسانية التي تتميز بها رياضة الكاراتيه ، وتقدم التحية إلى المعلم قبل بدء كل من الأوضاع التالية :

التدريب ، والكاتا ، والكوميتيه .

وأيضاً بعد الانتهاء من ممارسة رياضة الكاراتيه التي تعنى التدريب والكاتا والكوميتيه .



□ شكل رقم ١ :

قف منتصباً والذراعان ممدودتان بجانب الجسم ، والقدمان مضمومتان معاً ، وحرك الجذع والرأس إلى الأمام ، وانظر إلى أسفل .

## تصنيف مستوى اللاعب فى الكاراتيه



يوجد ترتيب خاص فى البطولات الدولية لتصنيف مستوى اللياقة البدنية للمتدرب تتمثل فى أحزمة تعطى له ، ولقد قسمها الخبير اليابانى « فوناكوشى » إلى مرحلتين :

- المرحلة الأولى للمبتدئين .
- المرحلة الثانية للمحترفين .

● **المرحلة الأولى :** عبارة عن ستة أحزمة .. تبدأ بالحزام الأبيض وتنتهى بالحزام البنى .

● **المرحلة الثانية :** وهى ممثلة فى حزامين اثنين .. تبدأ بالحزام الأسود وتنتهى بالحزام الأحمر .

- وجدير بالذكر أن الحزام الأحمر هو أعلى درجة للكاراتيه ولكى يحصل عليها اللاعب لابد أن يمر باختبارات وتدريبات قاسية تشمل جميع رياضة الكاراتيه ، وعندما يشعر أنه لا ينقصه شى من المعرفة بعدها يحصل على الحزام الأحمر من الاتحاد اليابانى للكاراتيه .

وإليك جدول بترتيب مراحل التدريب :

المرحلة	لون الحزام	الفترة الزمنية فى التدريب
الأولى	أبيض أصفر برتقالى	

من عام إلى عامين	أخضر أزرق بنى	
من عامين إلى عشرين تعطى بواسطة الاتحاد اليابانى للكاراتيه .	أسود أحمر	الثانية

## مصطلحات الكاراتيه



الكاراتيه كلمة يابانية معناها اليد الخالية أى القتال والدفاع عن النفس بدون سلاح ، وكلمة الكاراتيه مكونة من جزئين :

كارا : ومعناها « خالية » .

تية : ومعناها « يد » .

أى « اليد الخالية » .

وإليك جدول للمصطلحات اليابانية لرياضة الكاراتيه :

الاسم بالعربية	الاسم باليابانية
القتال الوهمى	كاتا
القتال الحقيقى	كوميتيه

مواشى - جبرى	الرفسة الدائرية الجانبية
يوكو - جبرى	الرفسة الجانبية
ماى جبرى	الرفسة الامامية

الاسم باليابانية	الاسم بالعربية
اشيرو - جبرى	الرفسة الخلفية
اوي - تسوكى	دفع القبضة إلى الامام
اوركن	دفع القبضة إلى الخارج
جياكو - تسوكى	دفع القبضة إلى الداخل
زين - كوتسو - داتشى	الخطوة القوسية
كيبا - داتشى	خطوة ركوب الحصان
كو - كوتسو - داتشى	شبه ركوب الحصان
جودان - اود - اوك	دفاع بالقبضة إلى أعلى
جيدان - باراي	دفاع بالقبضة إلى أسفل
تشودان - اوشي - اوك	دفاع بالقبضة إلى الداخل
شودان - سوتد - اوك	دفاع بالقبضة إلى الخارج
جيدان - باراي	دفاع براحة اليد



## الملابس الواقية



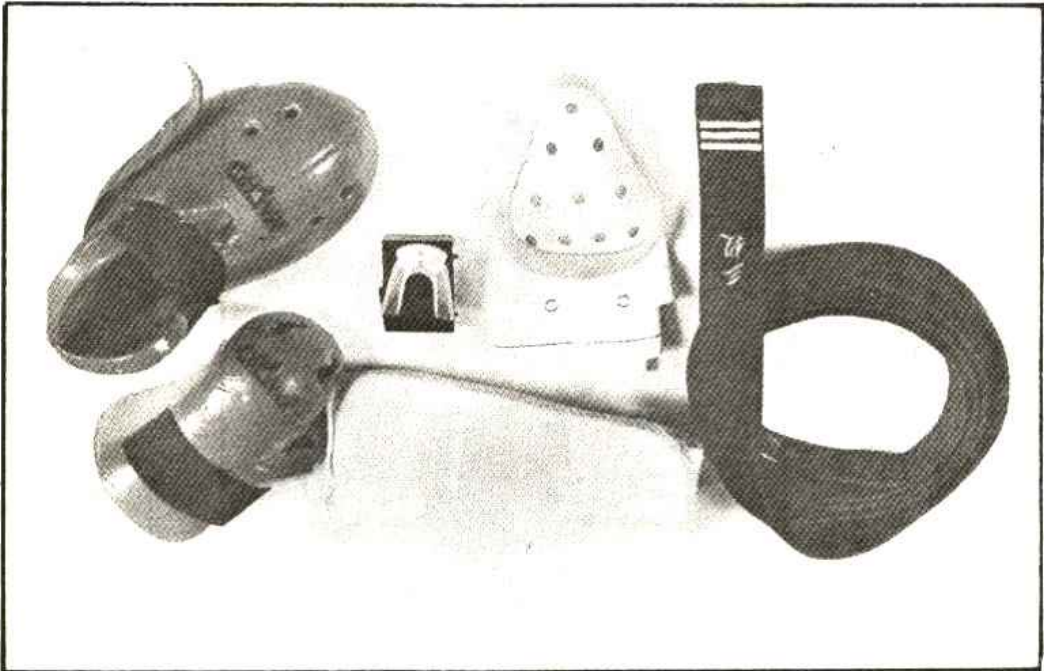
في حالات البطولات الدولية للكوميتيه يجب على اللاعب أن يرتدى :

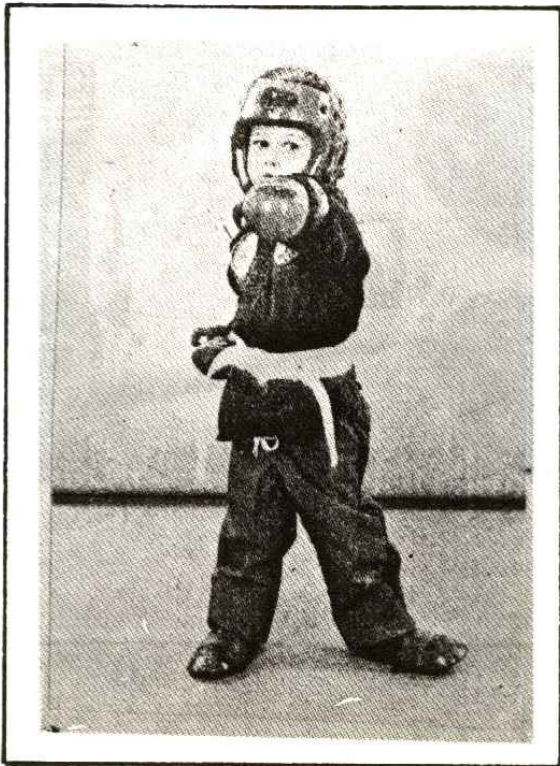
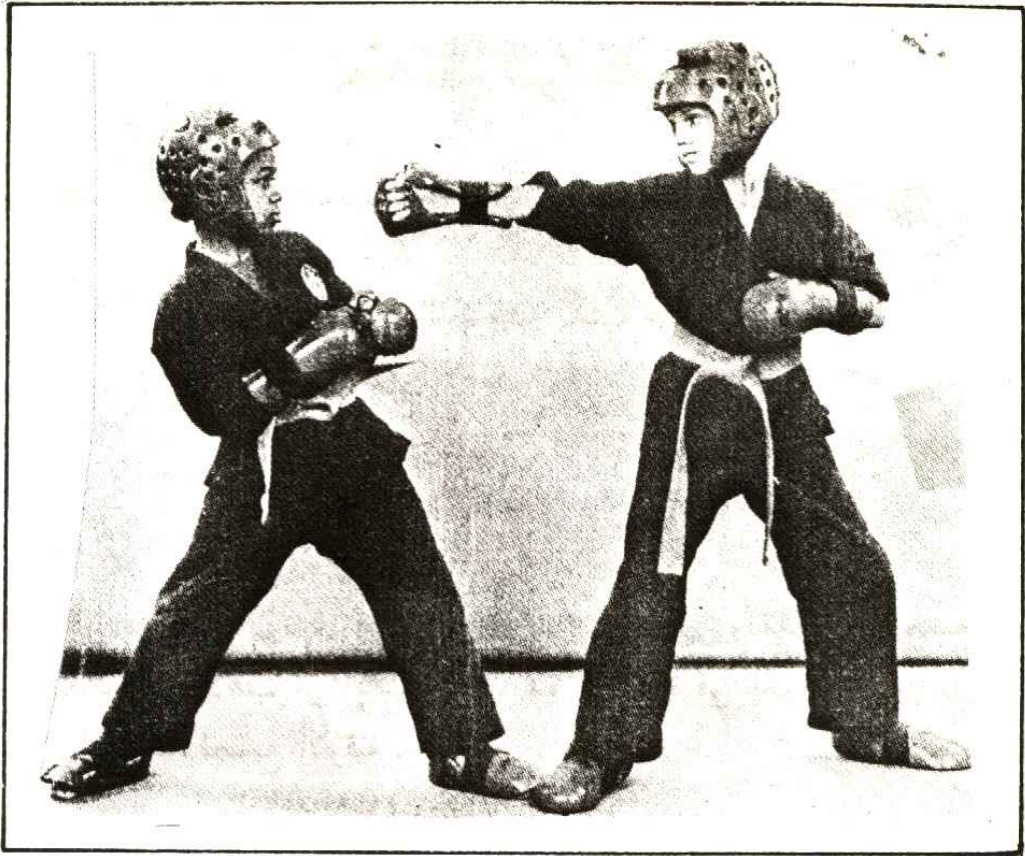
- واقى الرأس .

- واقى الفم .

- واقى الرجلين .

بالإضافة إلى أن يرتدى قفازاً (أو جواناتياً) فى اليدين والقدمين ، وجميع الأوقية تحمى اللاعب من الإصابات شديدة الخطورة فى الكوميتيه ، وإليك صور إيضاحية لجميع الأوقية .







## التمرينات الأساسية

تشكل التمرينات الأساسية جزءاً مهماً لأي نوع من أنواع الفنون القتالية ، وكذلك فنون الكاراتيه ، والهدف من التمرينات هي مرونة المفاصل وتقوية العضلات وليس لتضخيمها ، ومن الضروري على المتدرب أوالمحترف أن يواظب على التمرينات كل يوم حتى يمكن أن يؤدي بسهولة أصعب الحركات .

وسوف نتناول فيما يلي التمرينات الخاصة برياضة الكاراتيه .



## تمريبات الإحماء والتسخين



### ●● تمرين لف الرقبة :

عند ممارسة هذا التمرين يجب أن ترخي رقتك وبتزادة تكرار التمرين يجعل عضلات الرقبة قوية ومرنة .



شكل ( ٢ )



شكل ( ١ )

### □ شكل رقم ١ :

قف مستقيماً ، والذراعان ممدودتان متدلّيتان بجانب الجسم بشكل طبيعي ، واثن رأسك جانبياً إلى اليسار .

### □ شكل رقم ٢ :

ارجع رأسك إلى الورااء .



شكل ( ٤ )



شكل ( ٣ )

□ شكل رقم ٣ :

لف رأسك إلى الجانب الأيمن :

● تمرين هز الذراع :

في هذا التمرين يجب أن ترخي الكتفين والذراعين . كرر التمرين من ٥ - ١٠ مرات لكلا الذراعين .

□ شكل رقم ٤ :

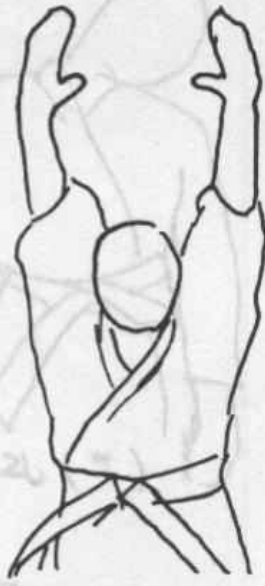
قف معتدلاً ، بحيث تكون المسافة بين القدمين مثل البعد بين الكتفين ، وهز الذراع الأيسر إلى الأمام .



شكل ( ٥ )

□ شكل رقم ٥ :

هز الذراع الأيسر إلى أعلى .



شكل ( ٧ )



شكل ( ٦ )

□ شكل رقم ٦ :

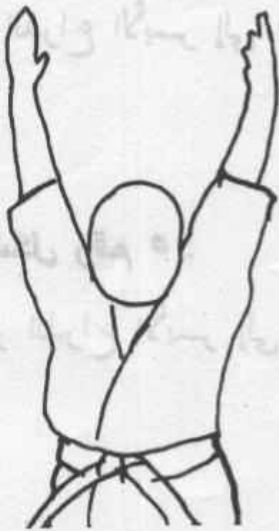
هز الذراع الأيسر إلى الورا ، وأدر الجذع إلى اليسار .

● رفع الذراعين إلى أعلى :

قف منتصباً ، وضع القدمين معاً ، مع استرخاء الصدر والكتفين وتكرار هذا التمرين (من ٥ إلى ١٠) مرات .

□ شكل رقم ٧ :

ارفع الذراعين إلى أعلى .



شكل ( ٨ )

□ شكل رقم ٨ :

حرك الذراعين إلى الورا .

□ شكل رقم ٩ :

أنزل الذراعين إلى الأمام :



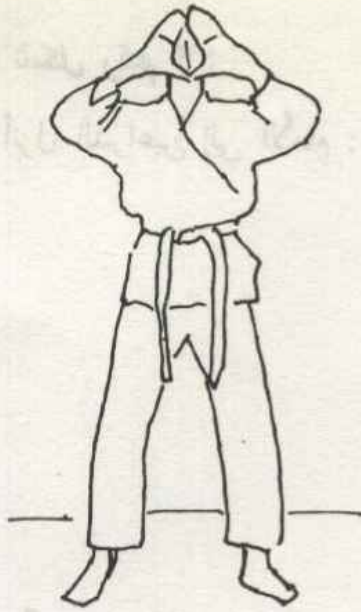
●● تمرين ثنى الجذع إلى الأمام :

لاحظ في هذا التمرين وجوب استقامة الرجلين وإبراز الصدر وإرخاء الخصر وفرد الأصابع وثني الجسم ثنيًا كاملاً ، وأن يتم ذلك ببطء ودون إجهاد .

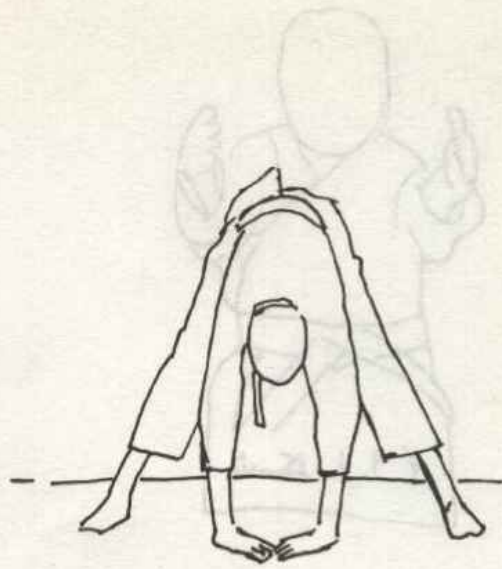
□ شكل رقم ١٠ :

قف معتدلاً ، واخط خطوة واسعة بالقدم اليمنى إلى الجانب الأيمن بحيث تكون الركبتان على استقامة واحدة ، وافرد أصابع اليدين وارفعهما أمام الوجه .





شكل ( ١٢ )



شكل ( ١١ )

□ شكل رقم ١١ :

اثن الخصر إلى الأمام بحيث تقترب اليدين من الأرض إلى أقصى حد ممكن .

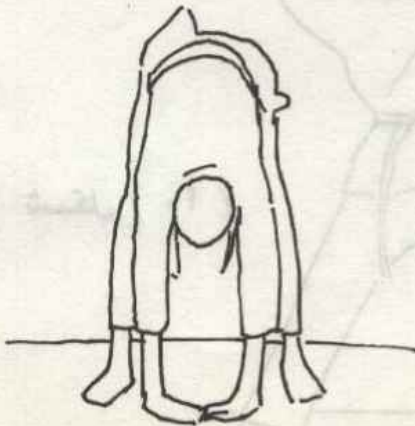
□ شكل رقم ١٢ :

ارفع الجذع إلى أعلى بحيث تكون اليدين أمام الوجه واخط خطوة صغيرة بالقدم اليمنى إلى الداخل .

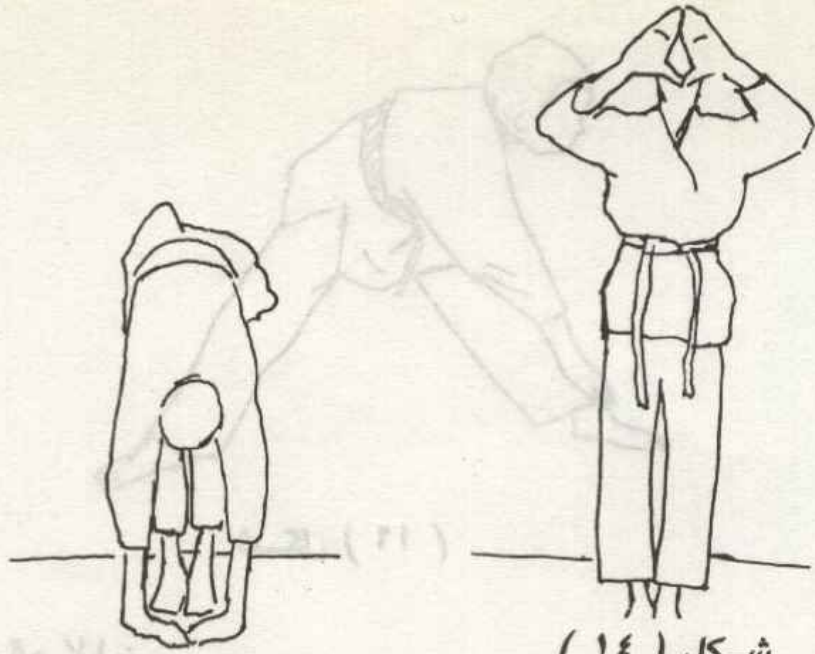
□ شكل رقم ١٣ :

اثن الجزء إلى الأمام إلى أسفل .

بحيث تلامس اليدين الأرض .



شكل ( ١٣ )



شكل ( ١٥ )

شكل ( ١٤ )

□ شكل رقم ١٤ : قف منتصباً وضم القدمين .

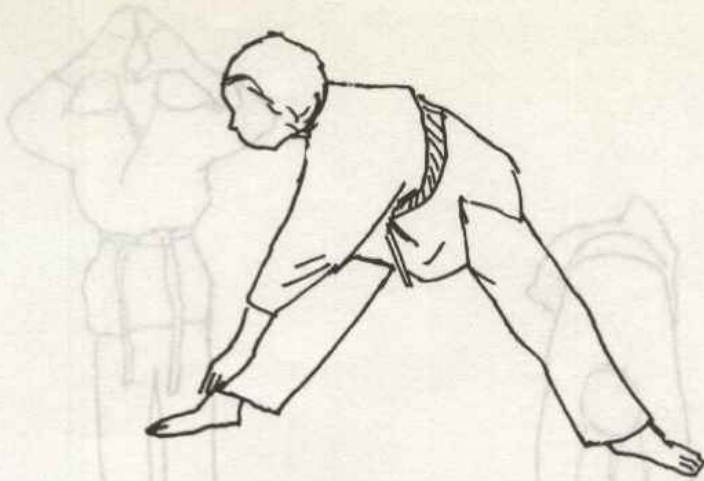
□ شكل رقم ١٥ : اثن العجزع إلى الأمام ، بدون ثني الركبتين ، والمس الأرض باليدين .

### ●● تمرين لف الجذع :

□ شكل رقم ١٦ :

اخط خطوة واسعة بالقدم اليمنى إلى الجانب الأيمن ، ولف الجذع إلى اليمين ، بحيث تلمس القدم اليمنى باليد اليسرى .  
 ولاحظ في هذا التمرين أن تكون القدمان على استقامة واحدة مع لف الجذع إلى أقصى حد ممكن .

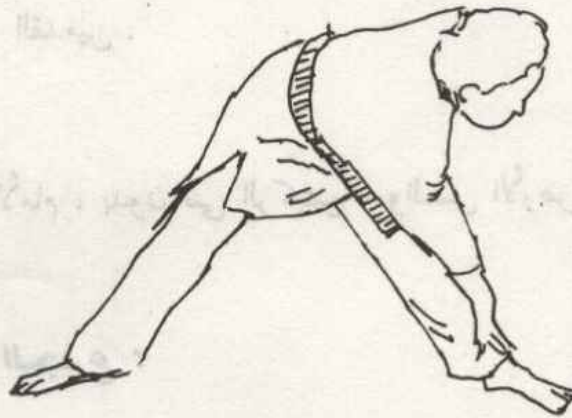




شكل ( ١٦ )

□ شكل رقم ١٧ :

لف الجذع إلى الجانب الأيسر والمس القدم اليسرى باليد اليمنى .

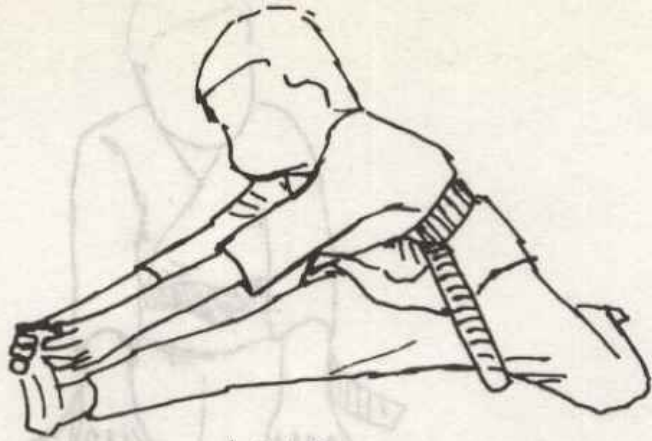


شكل رقم ( ١٧ )

●● مَدَّ الرجل :

اجلس على الأرض وافرد الرجل اليمنى واثن الرجل اليسرى للخلف ، وأدر القدم اليسرى إلى الوراء ، وأمسك باليدين القدم اليمنى .

□ شكل رقم ١٨ :



شكل ( ١٨ )

□ شكل رقم ١٩ :

اثن الجذع إلى الأمام - يميناً - (يكرر التمرين بالتناوب من ٥ - ١٠

مرات) .

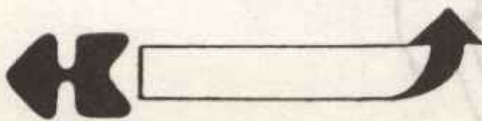


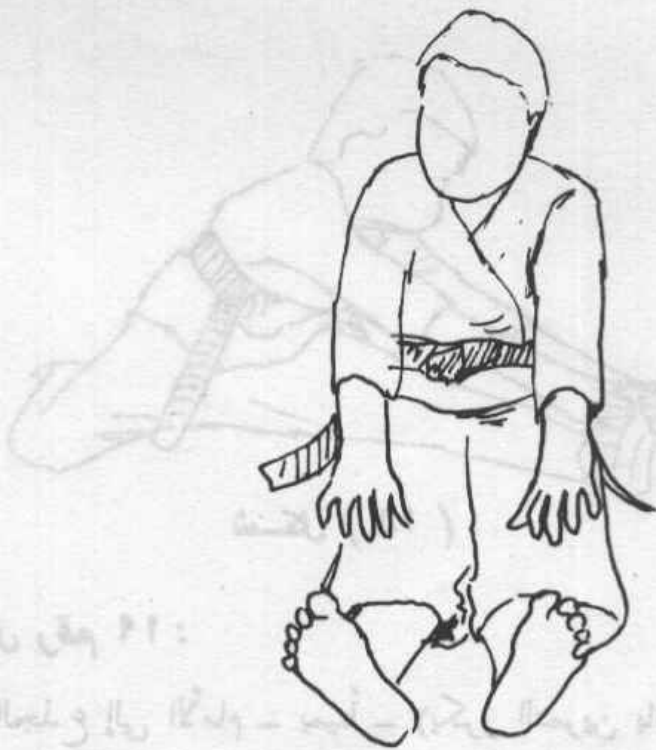
شكل ( ١٩ )

●● مسك القدمين :

□ شكل رقم ٢٠ :

اجلس على الأرض مع استقامة الرجلين إلى الأمام .





شكل ( ٢٠ )

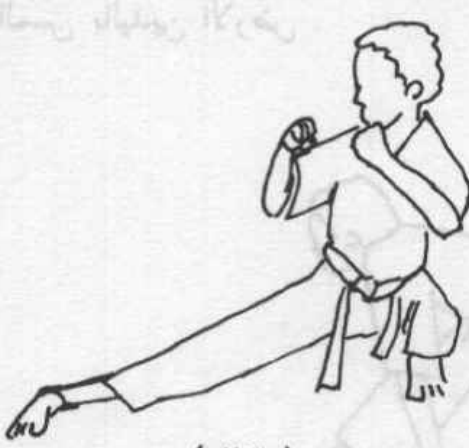
□ شكل رقم ٢١ :

اثن الجذع إلى الأمام ، وأمسك باليدين أصابع القدمين .  
« يكرر التمرين ٥ - ١٠ مرات » .

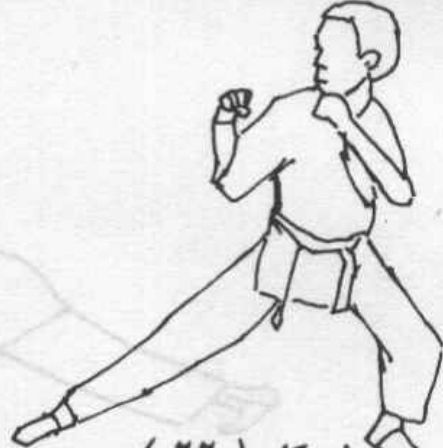


شكل ( ٢١ )

●● ثنى الرجل إلى أسفل :



شكل ( ٢٣ )



شكل ( ٢٢ )

□ شكل رقم ٢٢ :

قف والقدمان متباعدتان بخطوة كاملة ، بحيث تكون الرجل اليمنى مستقيمة جانبياً . واجعل مركز الثقل على الرجل اليسرى .

□ شكل رقم ٢٣ :

اثن الرجل اليسرى ومد الرجل اليمنى . ويكرر التمرين بالتناوب من « ٥ - ١٠ مرات » .

●● الفرشحة الأمامية :

□ شكل رقم ٢٤ :

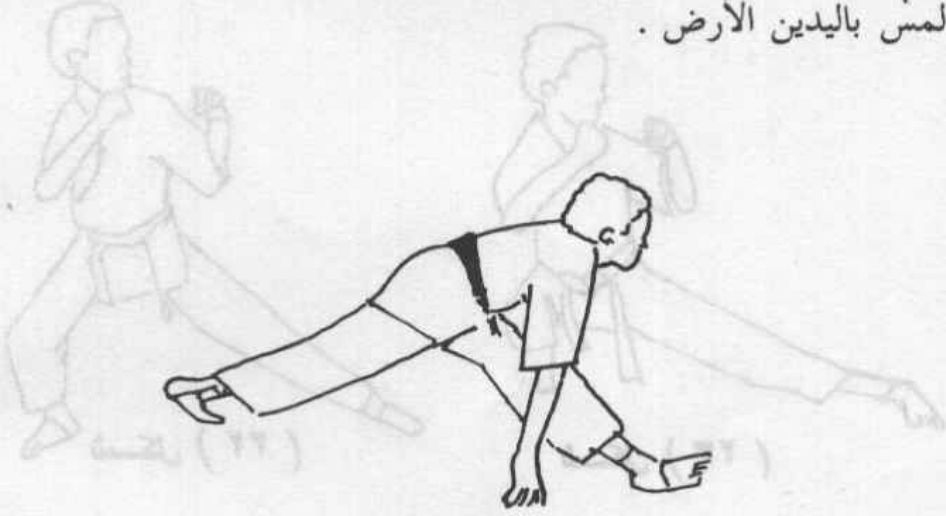
قف والقدمان متباعدتان بخطوة كاملة إلى الأمام مع ثنى الركبتين .



شكل ( ٢٤ )

□ شكل رقم ٢٥ :

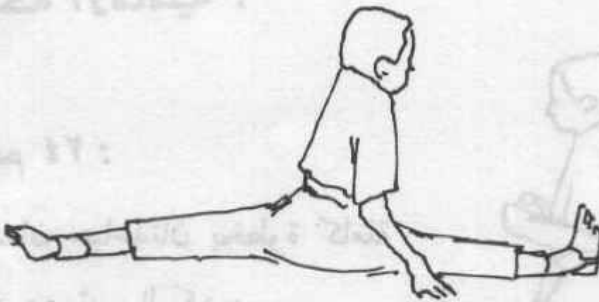
اثن الجذع فوق الرجل اليمنى بحيث تكون الرجل اليسرى إلى الورا ،  
والمس باليدين الأرض .



شكل ( ٢٥ )

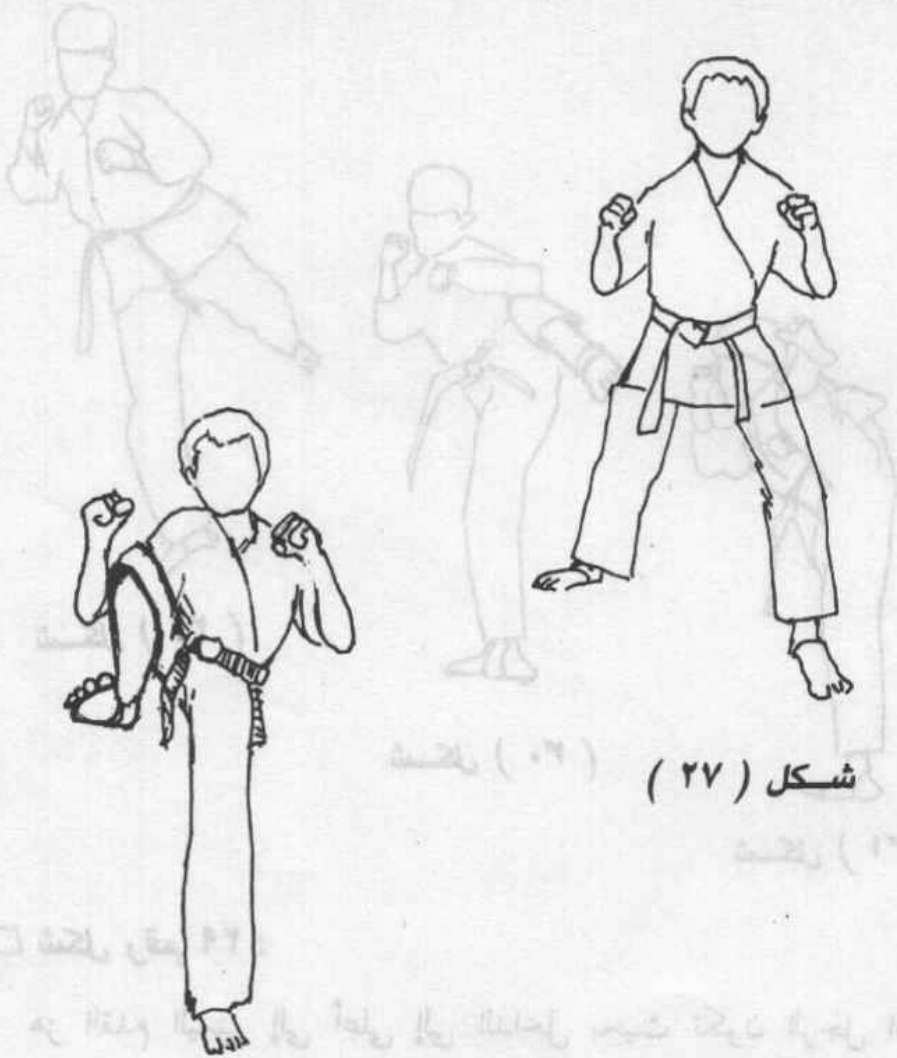
□ شكل رقم ٢٦ :

مد الرجلين على استقامة مع الأرض ، بحيث تكون الرجل اليمنى ملاصقة  
للأرض من الجانب الخلفي منها ، والرجل اليسرى ملاصقة الأرض من  
الجانب الأمامي منها .



شكل ( ٢٦ )

●● تمرين هز الركبة : ●●



شكل ( ٢٧ )

شكل ( ٢٨ )

□ شكل رقم ٢٧ :

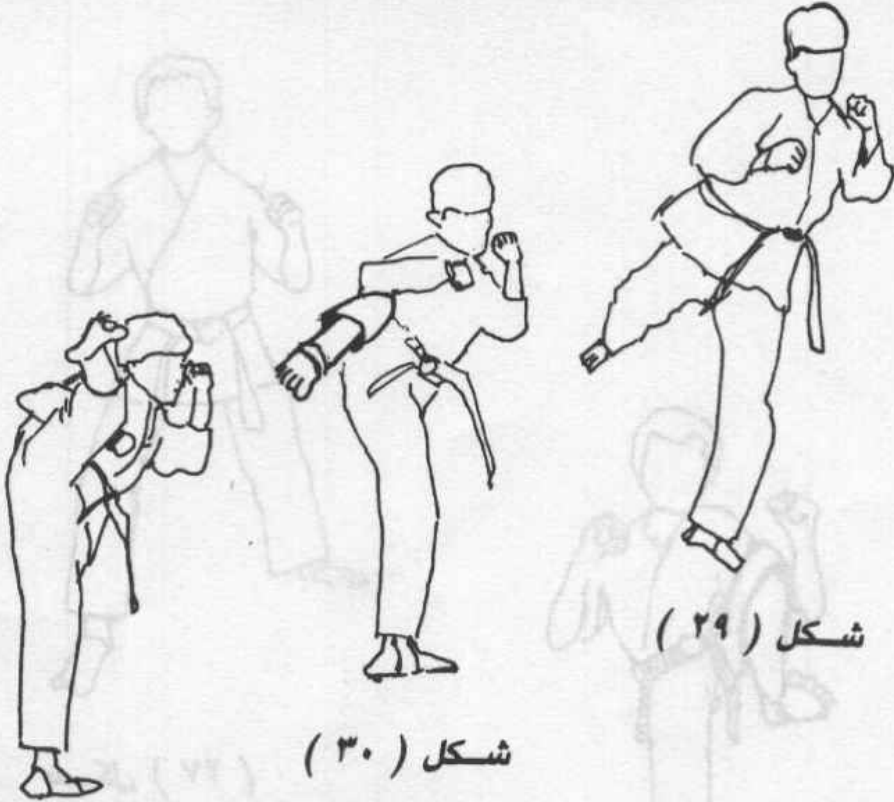
قف بحيث تكون الرجل اليسرى إلى الأمام ، والرجل اليمنى إلى الورااء .

□ شكل رقم ٢٨ :

هز الركبة اليمنى إلى أعلى أمام الصدر « يكرر التمرين بالتناوب من

٥ - ١٠ مرات » .

●● تمرين الرفسة الجانبية دائرية :



شكل ( ٢٩ )

شكل ( ٣٠ )

شكل ( ٣١ )

□ شكل رقم ٢٩ :

هز القدم اليمنى إلى أعلى إلى الداخل بحيث تكون الرجل اليسرى مستقيمة .

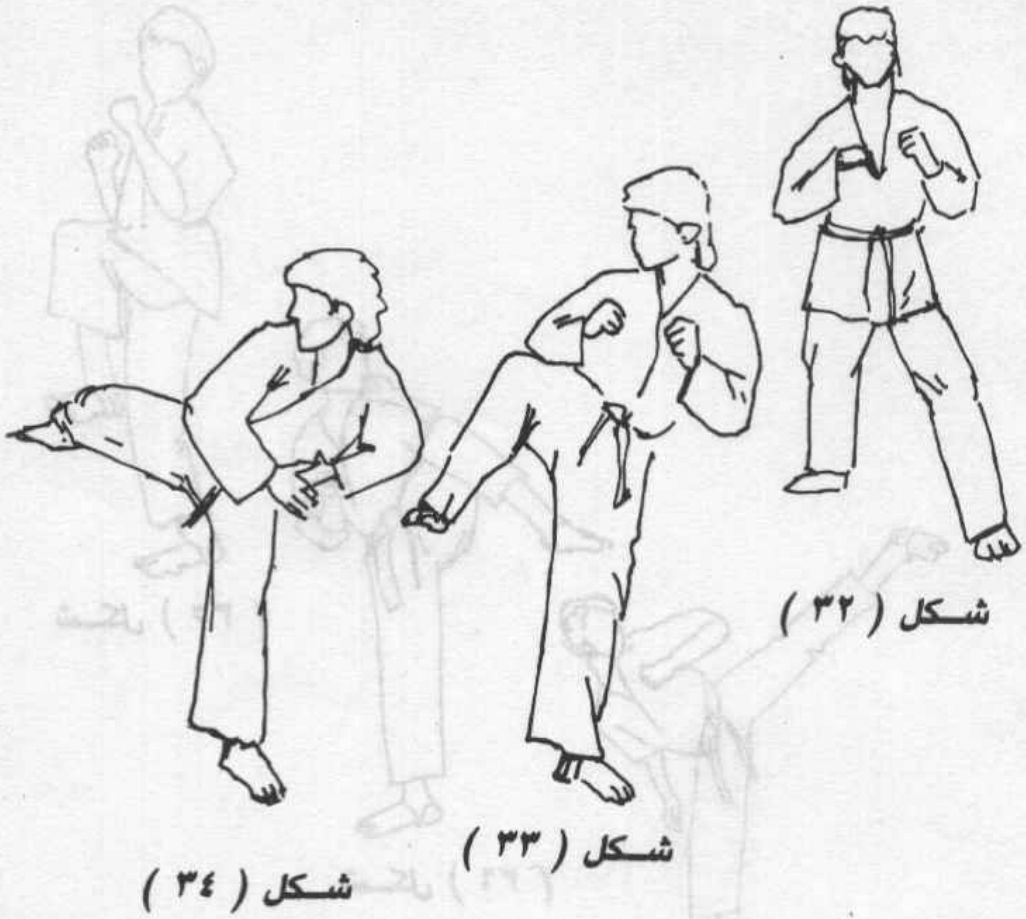
□ شكل رقم ٣٠ :

مع استمرار الحركة السابقة واصل رفع القدم اليمنى إلى أعلى إلى الداخل .

□ شكل رقم ٣١ :

مع استمرار الحركة السابقة اركل بالقدم اليمنى إلى الأمام إلى الداخل جانبياً .

●● الرفسة الخلفية :



□ شکل رقم ٣٢ :

قف متأهباً للهجوم بالرجل بحيث تكون الرجل اليسرى إلى الأمام والرجل اليمنى إلى الورااء .

□ شکل رقم ٣٣ :

اثن الرجل اليمنى وارفعها إلى أعلى ، مع استقامة الرجل اليسرى ، وأدر الرأس إلى الجانب الأيمن .

□ شکل رقم ٣٤ :

اركل بالقدم اليمنى إلى الورااء ، وانظر إلى القدم اليمنى .

●● الرفسة الجانبية :



شكل ( ٣٥ )



شكل ( ٣٦ )



شكل ( ٣٧ )

□ شكل رقم ٣٥ :

من وضع الاستعداد اثن الرجل اليمنى وارفعها إلى أعلى .

□ شكل رقم ٣٦ :

مع استمرار الحركة السابقة واصل رفع القدم اليمنى إلى أعلى .

□ شكل رقم ٣٧ :

اركل بعقب القدم اليمنى إلى أعلى مستوى الكتف الأيمن .

●● الرفسة الأمامية :



شكل ( ٣٨ )



شكل ( ٣٩ )



شكل ( ٤٠ )

□ شكل رقم ٣٨ :

قف متأهباً للهجوم بالرفسة الأمامية بحيث تكون الرجل اليسرى إلى الأمام والرجل اليمنى إلى الورااء .

□ شكل رقم ٣٩ :

اثن الرجل اليمنى وارفعها إلى أعلى إلى الأمام .

□ شكل رقم ٤٠ :

اركل بالقدم اليمنى إلى الأمام .

●● رفسة إلى الأمام إلى أعلى :

□ شكل رقم ٤١ :

قف وضع الاستعداد للهجوم بالرفسة إلى الأمام إلى أعلى بحيث تكون  
الرجل اليسرى إلى الأمام ، والرجل اليمنى إلى الورااء .



شكل ( ٤١ )

□ شكل رقم ٤٢ :

اركل بالقدم اليمنى إلى الأمام إلى أقصى حد ممكن .

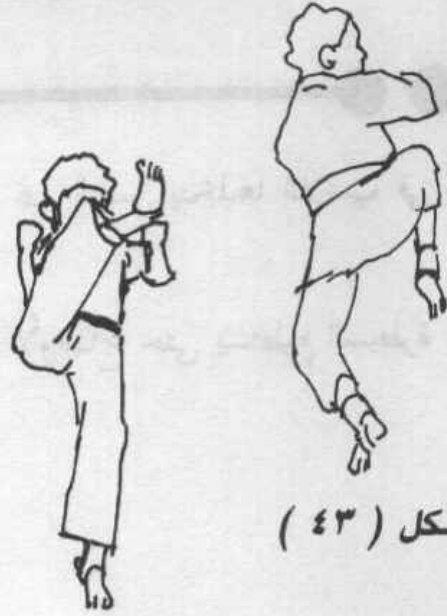


شكل ( ٤٢ )

●● رفسة دائرية إلى الخارج مع الوثب :



شكل ( ٤٥ )



شكل ( ٤٤ )

شكل ( ٤٣ )

□ شكل رقم ٤٣ :

من وضع الاستعداد اقفز بالرجلين إلى أعلى حتى يرتفع الجسم في الهواء مع دورانه حول نفسه إلى اليمين ، وهز الرجل اليمنى إلى اليمين - خارجياً ، وهز الرجل اليسرى إلى الداخل .

□ شكل رقم ٤٤ :

مع استمرار الحركة السابقة أدر الجسم في الهواء إلى الجهة اليمنى .

□ شكل رقم ٤٥ :

مع استمرار الحركة السابقة هز الرجل اليمنى إلى الخارج .

## أوضاع الرجلين



هناك عدة أوضاع في فنون الدفاع عن النفس يتخذها اللاعب في أداء « الكاتا ، والكوميتيه » .

ويجب على المتدرب أن يلم بهذه الأوضاع حتى يستطيع السيطرة على الخصم □ شكل رقم ١ :

### ●● أوضاع الرجلين :

وقفة ابتداء الكاتا :

قف منتصباً واجعل اليدين قبضتين أمام الجسم .



شكل ( ١ )

□ شكل رقم ٢ :

اخط خطوة صغيرة بالقدم اليمنى إلى اليمين بحيث تكون القدمان متوازيتان والبعد بينهما مثل البعد بين الكتفين .

□ شكل رقم ٣ :

الخطوة القوسية : وهي تستخدم في الكاتا والكوميتيه .  
اخط خطوة واسعة إلى الأمام بالرجل اليسرى واثنها .



شكل ( ٣ )



شكل ( ٢ )

□ شكل رقم ٤ :

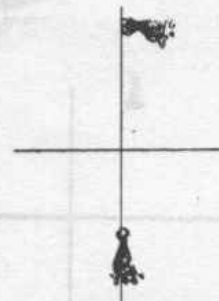
الخطوة الوهمية وتستخدم فى الكاتا والكوميتيه ، اخط خطوة بالرجل اليمنى إلى الأمام واثن الرجلين واجعل اليدين راحتين إلى الأمام .

□ شكل رقم ٥ :

اجعل جانب مشط القدم اليمنى يمس الأرض مساً خفيفاً ، وارفع عقبها عن الأرض واجعل مركز الثقل واقعاً على الرجل اليسرى .



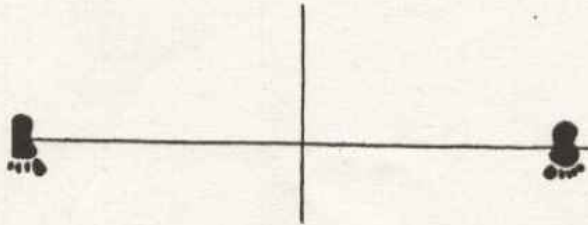
شكل ( ٥ )



شكل ( ٤ )

□ شكل رقم ٦ :

خطوة ركوب الحصان وتستخدم فى الكاتا والكوميتيه ، قف والقدمان متوازيتان والمسافة بينهما حوالى ثلاثة أمثال طول القدم ، واثن الرجلين واليدين قبضتين بجانبى الخصر .



شكل ( ٦ )





## الكوميتيه

هو القتال الحقيقي الذى يستخدمه اللاعبون فى البطولات الرسمية ، ويستطيع اللاعب دمج ما لديه من مهارة وخبرة فى الفنون القتالية للفوز بالبطولة ، ومع تطور طرق القتال للدفاع عن النفس أصبحت رياضة الكاراتيه من أبرز الطرق فى الدفاع عن النفس بدون سلاح ، وأيضاً من الرياضات المحبوبة لكل من يرغب أن يتعلم كيفية الدفاع والهجوم .

وهذه أوضاع كثيرة تستطيع استخدامها عندما يجبرك الخصم للهجوم المضاد ، وسوف نتعرف سوياً على بعض الأوضاع القتالية التى يجب أن يكون الأداء فيها فى الهجوم بدقة وقوة وسرعة وأن تكون مؤثرة فى جسم خصمك وبهذا يمكنك سحق الخصم بطريقة فنية مفاجئة للخصم .



## الكوميتيه (القتال الحقيقي)



### □ شكل رقم ١ :

ادفع القبضة اليسرى من الخصر إلى الأمام في وضع الخطوة القوسية بحيث تكون الرجل اليسرى إلى الأمام والرجل اليمنى إلى الورااء .

### □ شكل رقم ٢ :

يمكنك أن تستخدم قبضتك اليمنى لرد ضربة لمهاجمة الخصم عندما يوجه إليك الخصم ضربة إلى أعلى .



شكل ( ٢ )



شكل ( ١ )

□ شكل رقم ٣ :

قف متأهباً للهجوم بالقبضة اليمنى بحيث تكون واقفاً وضع الخطوة القوسية .

□ شكل رقم ٤ :

ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام بحيث يكون ظهر القبضة إلى الخارج .



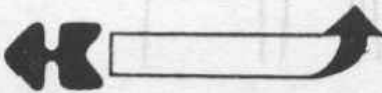
شكل ( ٤ )



شكل ( ٣ )

□ شكل رقم ٥ :

يمكنك استخدام الحركة السابقة في ضرب الخصم في منتصف الجسم .

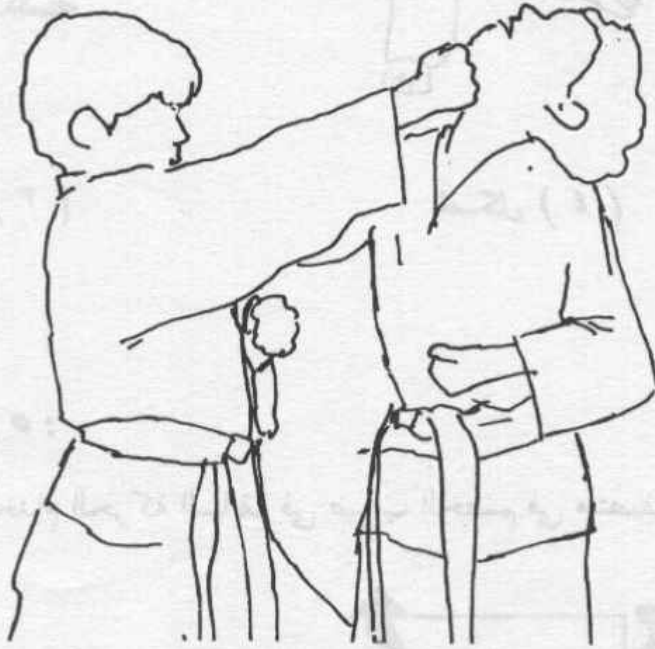




شكل ( ٥ )

□ شكل رقم ٦ :

طريقة أخرى في ضرب رقبه الخصم .



شكل ( ٦ )



شكل ( ٩ )



شكل ( ٨ )



شكل ( ٧ )

□ شكل رقم ٧ :

مد الرجل اليسرى على استقامة ، واثن الرجل اليمنى لتشكّل الخطوة القوسية وادفع القبضة اليسرى من الخصر إلى الأمام بحيث يكون ظهر القبضة إلى أعلى .

□ شكل رقم ٨ :

اسحب القبضة اليسرى إلى الوراء - أمام الصدر .

□ شكل رقم ٩ :

اقطع بالقبضة اليمنى من جانب الخصر إلى الأمام مع ثني الذراع الأيمن وفي نفس الوقت استمر في سحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر .



شكل ( ١٠ )



شكل ( ١١ )



شكل ( ١٢ )

□ شكل رقم ١٠ : عندما يمسك الخصم بعنقك من الأمام .

□ شكل رقم ١١ : اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام .

□ شكل رقم ١٢ : ااصل الحركة السابقة في دفع القبضة اليمنى من جانب الخصر إلى الأمام بحيث تكون في منتصف جسم الخصم .

□ شكل رقم ١٢ : ااصل الحركة السابقة في دفع القبضة اليمنى من جانب الخصر إلى الأمام بحيث تكون في منتصف جسم الخصم .



شكل ( ١٣ )

شكل ( ١٥ )

□ شكل رقم ١٣ :

أدر القبضة اليسرى من جانب الخصر إلى أعلى ..

□ شكل رقم ١٤ :

مع استمرار الحركة السابقة ادفع القبضة اليسرى إلى الأمام إلى أعلى .

□ شكل رقم ١٥ :

يمكنك أن تستخدم الحركة السابقة عندما يحاول الخصم الإمساك

بمعصم اليد اليسرى .



شكل ( ١٨ )



شكل ( ١٧ )



شكل ( ١٦ )

□ شكل رقم ١٦ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام وأدر القبضة اليمنى من أسفل إلى أعلى .

□ شكل رقم ١٧ :

واصل الحركة السابقة وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام لضرب رأس الخصم .

□ شكل رقم ١٨ :

قف وضع ركوب الحصان ، والقبضة اليمنى فوق القبضة اليسرى بجانب الخصم .

□ شكل رقم ١٩ :

ارفع كوع الذراع الأيمن إلى أعلى إلى الخارج .



شكل ( ١٩ )

□ شكل رقم ٢٠ :

ادفع القبضة اليمنى إلى الجانب الأيمن بحيث يتجه ظهر القبضة اليمنى إلى الخارج .



شكل ( ٢٠ )

□ شكل رقم ٢١ :

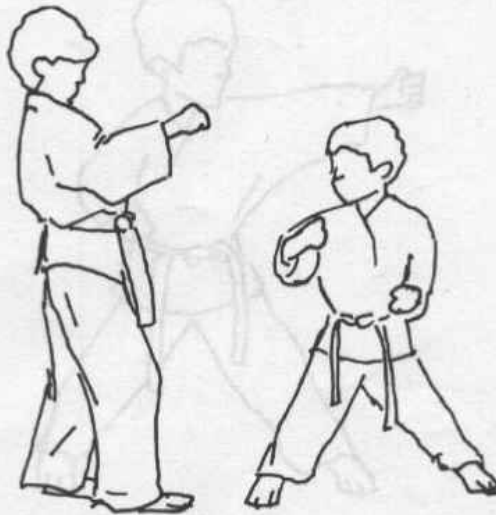
يمكنك استخدام الحركة السابقة عند محاولة الخصم توجيه ضربة إلى رأسك .



شكل ( ٢١ )

□ شكل رقم ٢٢ :

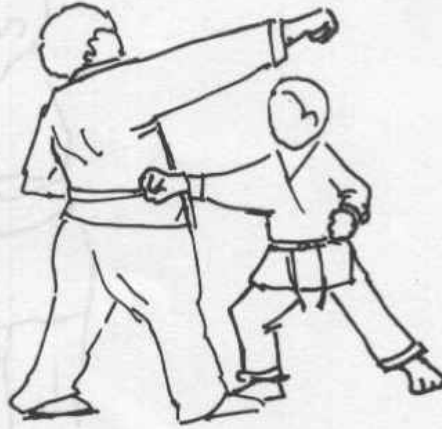
اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفي نفس الوقت ارفع كوع الذراع الأيمن إلى أعلى .



شكل ( ٢٢ )

□ شكل رقم ٢٣ :

من اليسار يهاجم الخصم بدفع القبضة إلى أعلى ، ومن اليمين ادفع بظهر القبضة اليمنى إلى الخارج نحو جسم الخصم .



شكل ( ٢٣ )

□ شكل رقم ٢٤ :

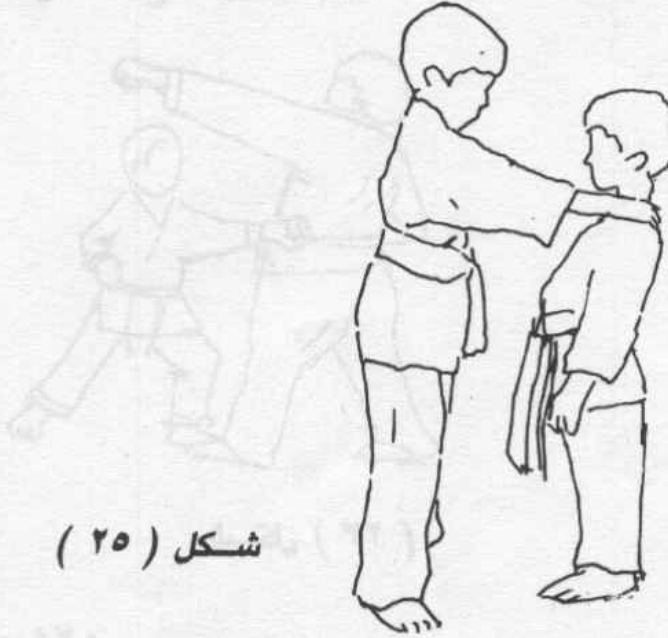
اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وهز الكوع الأيمن إلى أعلى إلى الأمام .



شكل ( ٢٤ )

□ شكل رقم ٢٥ :

يمكنك استخدام الحركة السابقة عندما يمسك الخصم بعنقك .



شكل ( ٢٥ )

□ شكل رقم ٢٦ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، وأمسك بذراعي الخصم .



شكل ( ٢٦ )

□ شكل رقم ٢٧ :

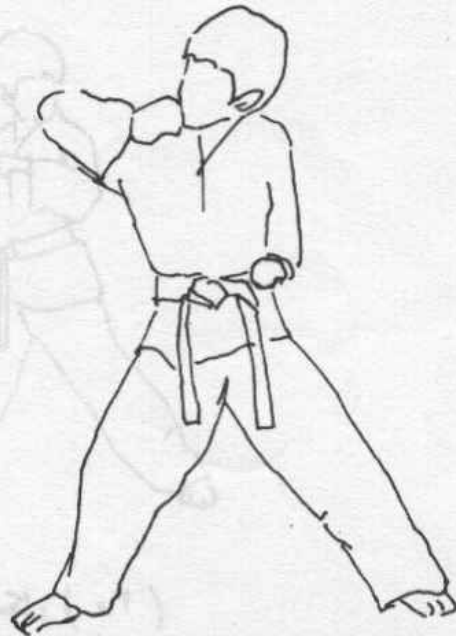
ارفع الكوع الأيمن إلى أعلى إلى الأمام نحو صدر الخصم ، ويمكنك أيضاً استخدامها في ضرب ذقن الخصم .



شكل ( ٢٧ )

□ شكل رقم ٢٨ :

ادفع كوع الذراع اليمنى إلى أعلى إلى الجانب الأيمن .



شكل ( ٢٨ )

□ شكل رقم ٢٩ :

من اليسار يهجم الخصم بالقبضة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى ، ومن اليمين أمسك بقبضة الخصم بيدك اليسرى إلى أعلى ، وفي نفس الوقت ادفع بكوعك الأيمن إلى أعلى نحو صدر الخصم .



شكل ( ٢٩ )

□ شكل رقم ٣٠ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وارفع كوع الذراع الأيمن إلى أعلى ، وانظر إلى الوراء — يمينًا .



شكل ( ٣٠ )

□ شكل رقم ٣١ :

ادفع الكوع الأيمن إلى الوراء - يميناً .



شكل ( ٣١ )

□ شكل رقم ٣٢ :

عند محاولة الخصم أن يمسك بك من الورااء .



شكل ( ٣٢ )

□ شكل رقم ٣٣ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، واثن الذراعين وارفعهما إلى أعلى .



شكل ( ٣٣ )

□ شكل رقم ٣٤ :

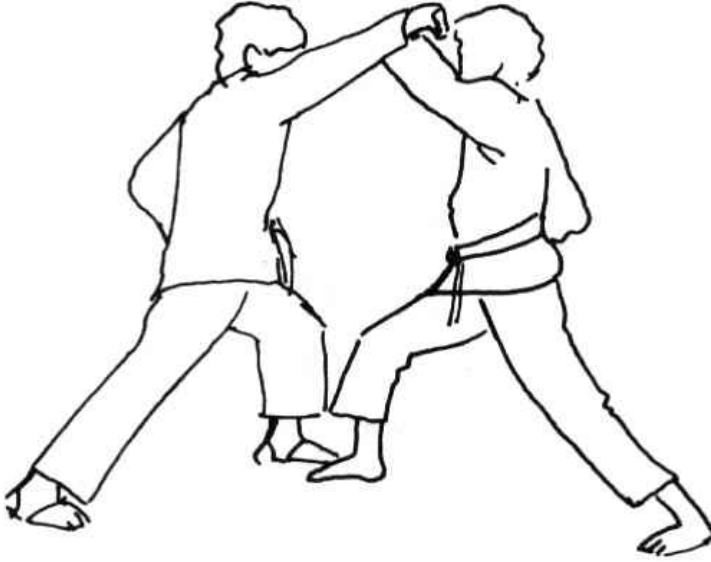
ادفع كوعك الأيمن إلى الورااء نحو منتصف جسم الخصم .



شكل ( ٣٤ )

□ شكل رقم ٣٥ :

من اليسار يهاجم الخصم بالقبضة اليمنى إلى جهة الرأس ، ومن اليمين دافع باليد اليسرى إلى أعلى أمام الرأس .



شكل ( ٣٥ )

□ شكل رقم ٣٦ :

هز الذراع الأيمن إلى أعلى لكسر ذراع الخصم .



شكل ( ٣٦ )

□ شكل رقم ٣٧ :

عندما يهاجمك الخصم بالقبضة اليمنى نحو الصدر ، يمكنك استخدام نفس الحركة السابقة للدفاع ضد هجوم الخصم .



شكل ( ٣٧ )

□ شكل رقم ٣٨ :

أدر ذراع الخصم إلى أسفل إلى الداخل لكسر ذراع الخصم .



شكل ( ٣٨ )

□ شكل رقم ٣٩ :

الخصم يهاجم بالقبضة اليمنى إلى الأمام إلى أسفل على الفور هز القبضة اليسرى إلى الخارج لأسفل .



شكل ( ٣٩ )

□ شكل رقم ٤٠ :

الخصم يهاجم بالقبضة اليمنى إلى الأمام لأعلى فور ذلك هز القبضة اليسرى إلى أعلى إلى الأمام واثن الذراع الأيمن .



شكل ( ٤٠ )

□ شكل رقم ٤١ :

الخصم يحول الهجوم بالقبضة اليسرى إلى الأمام إلى أعلى ، وفي نفس الوقت هز الراحه اليسرى إلى الأمام لأعلى ، وأدر الجذع إلى اليمين .



شكل ( ٤١ )

□ شكل رقم ٤٢ :

يحول الخصم الهجوم بالقبضة اليمنى إلى الأمام لأعلى فور ذلك دافع بالراحه اليسرى إلى أعلى مع استقامة الكوع الأيسر .



شكل ( ٤٢ )

□ شكل رقم ٤٣ :

الخصم يهاجم بالقبضة اليسرى إلى الأمام لأعلى في نفس الوقت هز اليد اليمنى إلى أعلى الرأس ولتكن في وضع ركوب الحصان .



شكل ( ٤٣ )

□ شكل رقم ٤٤ :

اثن الرجلين ، وكن شبه مقرفص وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام لضرب بطن الخصم .



شكل ( ٤٤ )

□ شكل رقم ٤٥ :

مع استمرار الحركة السابقة أدر الجذع إلى اليمين وادفع الراحة اليسرى إلى الأمام لضرب جانب الجسم للخصم .



شكل ( ٤٥ )

□ شكل رقم ٤٦ :

يحول الخصم المهاجم بالقبضة اليمنى إلى الأمام فور ذلك هز القبضة اليسرى إلى أعلى .  
ولتكن في وضع شبه الخطوة القوسية .



شكل ( ٤٦ )

□ شكل رقم ٤٧ :

مع استمرار الحركة السابقة أدر الجذع إلى اليسار مع التقدم بالقدم اليسرى إلى الأمام - يساراً واسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر مع دفع القبضة اليمنى إلى منتصف جسم الخصم .



□ شكل رقم ٤٨ :

شكل ( ٤٧ )

الخصم يحاول ضرب العين بالأصبعين « السبابة والوسطى » فور ذلك دافع براحة اليد اليسرى إلى أعلى فوق الرأس في وضع ركوب الحصان .



شكل ( ٤٨ )

□ شكل رقم ٤٩ :

مع استمرار الحركة السابقة انهض مع التقدم بالقدم اليمنى إلى الأمام  
وادفع مخالب اليدين ضارباً وجه الخصم .



شكل ( ٤٩ )

□ شكل رقم ٥٠ :

الخصم يحول الهجوم بالقبضتين إلى الأمام بحيث تكون القبضة اليمنى  
إلى أعلى والقبضة اليسرى إلى أسفل .



شكل ( ٥٠ )

□ شكل رقم ٥١ :

مع استمرار الحركة السابقة أدر الجذع إلى اليمين وهز اليدين إلى الأمام إلى الخارج .



شكل ( ٥١ )

□ شكل رقم ٥٢ :

فور ذلك أنزل اليدين إلى أسفل إلى الخارج بحيث تكون فوق قبضتي الخصم .



شكل ( ٥٢ )

□ شكل رقم ٥٣ :

« وضع التأهب » يتقدم الخصم بمخالب النمر بحيث تكون اليد اليمنى إلى أعلى واليد اليسرى إلى أسفل أمام الصدر ، وفور ذلك قف وضع ركوب الحصان واجعل اليدين راحتين بحيث تكون الراحة اليمنى إلى أمام الصدر والراحة اليسرى إلى أسفل مع استقامة الذراع الأيسر .  
يلاحظ أن وضع التأهب يأتي في أول الكوميتيه وتستطيع أن تستخدمه في آخر الكوميتيه مع خصم آخر .

□ شكل رقم ٥٤ :

مع استمرار الحركة السابقة يحاول الخصم توجيه القبضة اليمنى إلى الوجه .



شكل ( ٥٤ )



شكل ( ٥٣ )

□ شكل رقم ٥٥ :

هز اليد اليسرى إلى أعلى لكي تدافع هجوم الخصم ويجب أن تكون سريعاً في هذه الحركة .

□ شكل رقم ٥٦ :

مع استمرار الحركة السابقة ادفع القبضة اليمنى إلى منتصف جسم الخصم .



شكل ( ٥٦ )



شكل ( ٥٥ )

□ شكل رقم ٥٧ :

الخصم يهاجم بالكوع الأيمن إلى أعلى



شكل ( ٥٧ )

□ شكل رقم ٥٨ :

فور ذلك .. هز اليد اليسرى إلى أعلى وادفع راحة اليد اليمنى الأمام إلى أعلى .



شكل ( ٥٨ )

□ شكل رقم ٥٩ :

الخصم يحاول أن يهاجم ويدافع في وقت واحد بأن يهز اليد اليسرى إلى أعلى ويركل بالقدم اليمنى إلى أسفل .



شكل ( ٥٩ )

□ شكل رقم ٦٠ :

فور ذلك ... أدر الجذع إلى الورااء إلى اليمين وادفع القبضة اليسرى إلى أسفل بحيث تدافع ركلة الخصم مع سحب الراحة اليمنى إلى الجهة اليمنى .



شكل ( ٦٠ )

□ شكل رقم ٦١ :

مع استمرار الحركة السابقة عندما ينزل الخصم الرجل اليمنى إلى أسفل في نفس الوقت اركل بالرجل اليسرى إلى الخلف ضارباً منتصف جسم الخصم .



( ٦١ )

□ شكل رقم ٦٢ :

اثن الذراع الأيمن مع غلق القبضة اليمنى ثم اضرب بالكوع الأيمن رأس  
الخصم .



شكل ( ٦٢ )

□ شكل رقم ٦٣ :

الخصم يحاول صد الهجوم بمسك الكوع باليد اليسرى .



شكل ( ٦٣ )

□ شكل رقم ٦٤ :

الخصم يهاجم بالقبضة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى .



شكل ( ٦٤ )

□ شكل رقم ٦٥ :

فور ذلك .. أدر الجذع إلى اليمين مع رفع الذراع الأيمن إلى أعلى  
واجعل اليد اليمنى قبضة .



شكل ( ٦٥ )

□ شكل رقم ٦٦ :

مع استمرار الحركة السابقة اركل بالقدم اليسرى إلى أسفل .

□ شكل رقم ٦٧ :

الخصم يهاجم بالقبضة اليسرى إلى الأمام في نفس الوقت هز الراحه اليمنى إلى الأمام إلى الداخل .



شكل ( ٦٧ )



شكل ( ٦٦ )

□ شكل رقم ٦٨ :

امسك بقبضة الخصم اليسرى وادفع الركبة اليمنى إلى الأمام ضارباً منتصف جسم الخصم .





## الكاتا

« كاتا » كلمة يابانية تعنى القتال الوهمى ، وهى مجموعة من حركات هجومية ودفاعية يؤديها اللاعب بمفرده على أنه أمام خصوم وهميين يهاجمونه من جميع الجهات المختلفة .

وخبراء الكاراتيه يسمونها الأوضاع أو « كاتا » لما تتميز به من مهارات فنية ، وأيضاً لأنها تحدد مستوى اللياقة البدنية للاعب ومدى معرفته بأصول استعراض الكاتا ، ويجب عند ممارسة الأوضاع المختلفة فى الكاتا أن يكون الأداء بقوة وسرعة ويمكنك تعلمها بسهولة من خلال الشرح والرسومات المبسطة .



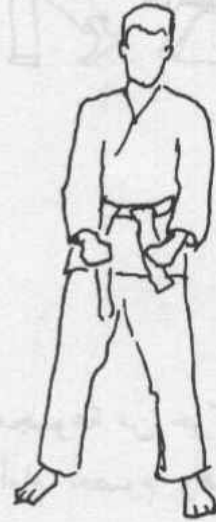
## الكاتا الأولى



شكل ( ٣ )



شكل ( ٢ )



شكل ( ١ )

□ شكل رقم ١ :

قف ، وقدماك متوازيتان ، والبعد بينهما مثل البعد بين الكتفين ، واقبض كلتا يديك ، ووجههما إلى الأمام .

□ شكل رقم ٢ :

ارفع القبضتين إلى أعلى أمام الصدر بحيث تكون القبضة اليمنى أمام القبضة اليسرى .

□ شكل رقم ٣ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية ، واسحب القبضة اليمنى بجانب الخصر .



شكل ( ٤ )



شكل ( ٥ )



شكل ( ٦ )

□ شكل رقم ٤ :

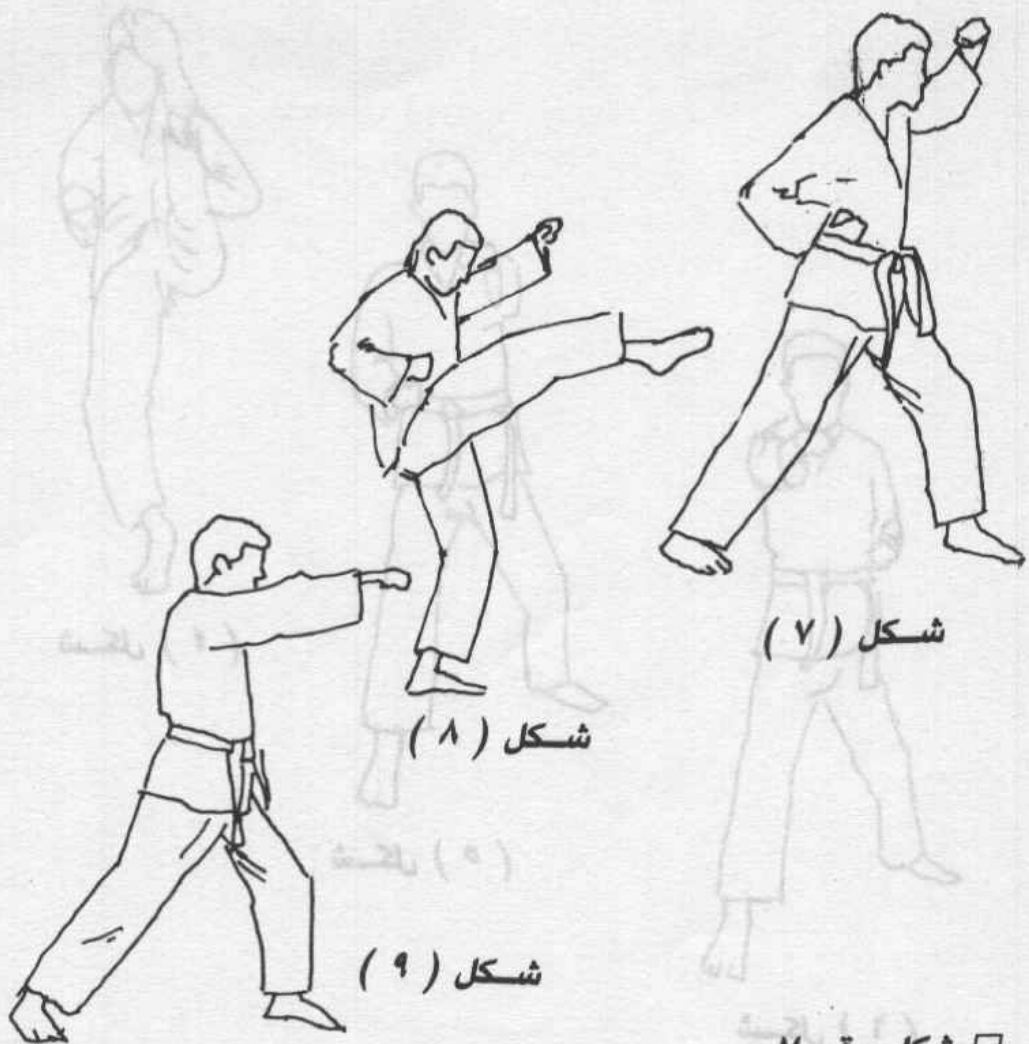
اركل بالرجل اليمنى إلى الأمام إلى أعلى .

□ شكل رقم ٥ :

أنزل الرجل اليمنى إلى الورا لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت اسحب القبضة اليسرى بجانب الخصر ، وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام .

□ شكل رقم ٦ :

اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر ، وادفع القبضة اليسرى إلى الأمام .



شكل ( ٧ )

شكل ( ٨ )

شكل ( ٩ )

□ شكل رقم ٧ :

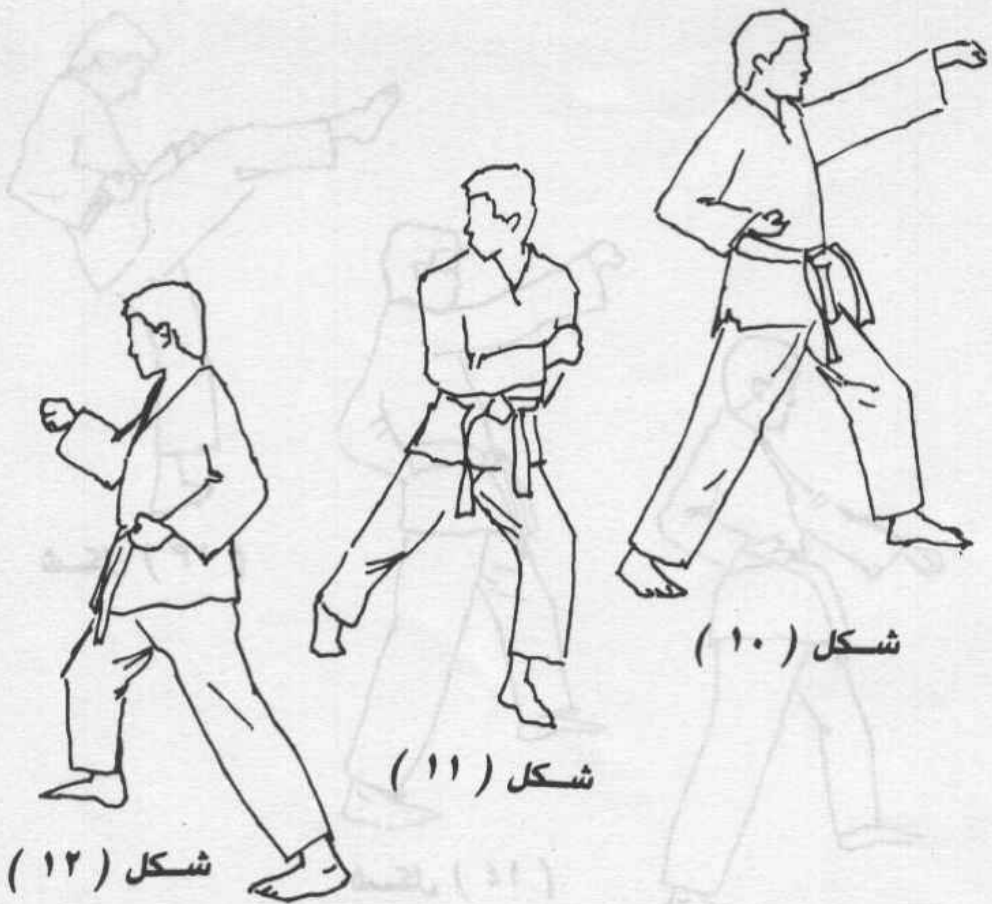
اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الجهة اليسرى ، لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وأدر الجذع إلى اليسار ، وهزّ الذراع الأيسر إلى أعلى أمام الرأس .

□ شكل رقم ٨ :

اركل بالقدم اليمنى إلى الأمام إلى أعلى .

□ شكل رقم ٩ :

أنزل القدم اليمنى إلى الورا لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام .



□ شکل رقم ۱۰ :

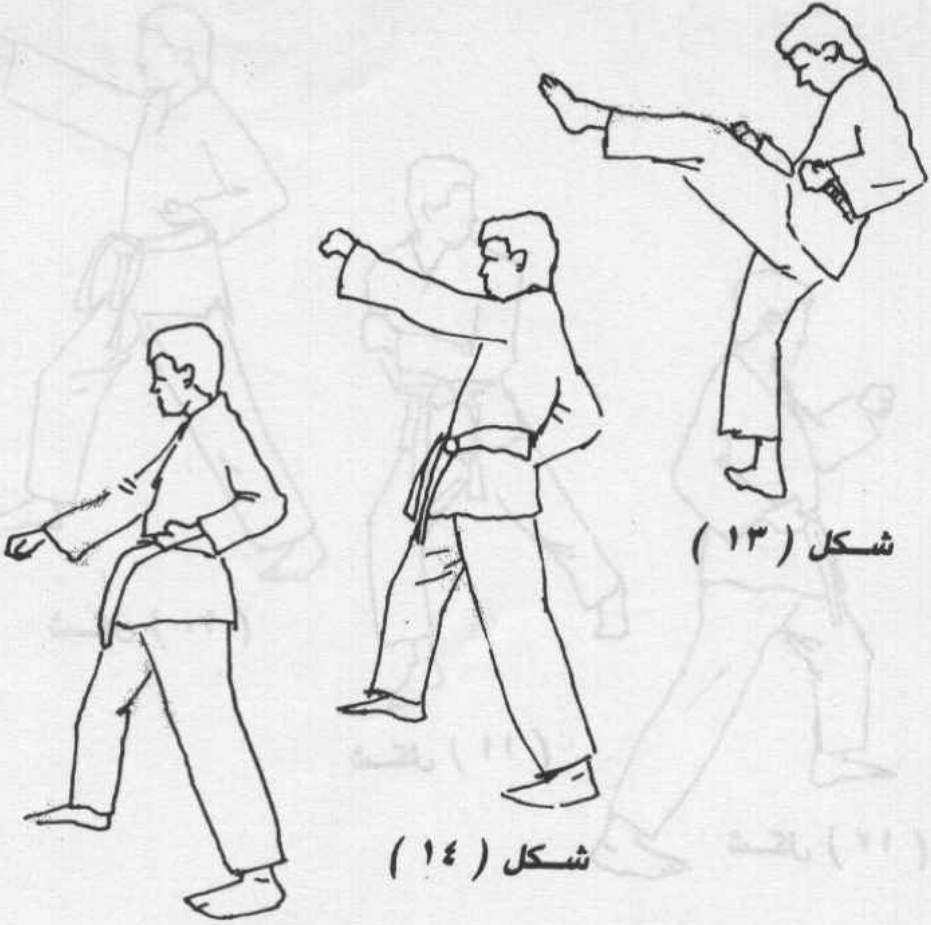
اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر وادفع القبضة اليسرى إلى الأمام .

□ شکل رقم ۱۱ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الداخل - يميناً لتشکل الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر ، وأدر القبضة اليمنى إلى أعلى القبضة اليسرى .

□ شکل رقم ۱۲ :

أدر الجذع إلى اليمين ، واثن الرجل اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى لتشکل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت أدر الذراع الأيمن إلى الأمام - يميناً .



شكل ( ١٣ )

شكل ( ١٤ )

شكل ( ١٥ )

□ شكل رقم ١٣ :

اركل بالقدم اليسرى إلى الأمام إلى أعلى .

□ شكل رقم ١٤ :

أنزل القدم اليسرى إلى الورا لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر ، وادفع القبضة اليسرى إلى الأمام .

□ شكل رقم ١٥ :

اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر . وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام إلى أسفل .



شكل ( ١٨ )



شكل ( ١٧ )



شكل ( ١٦ )

□ شكل رقم ١٦ :

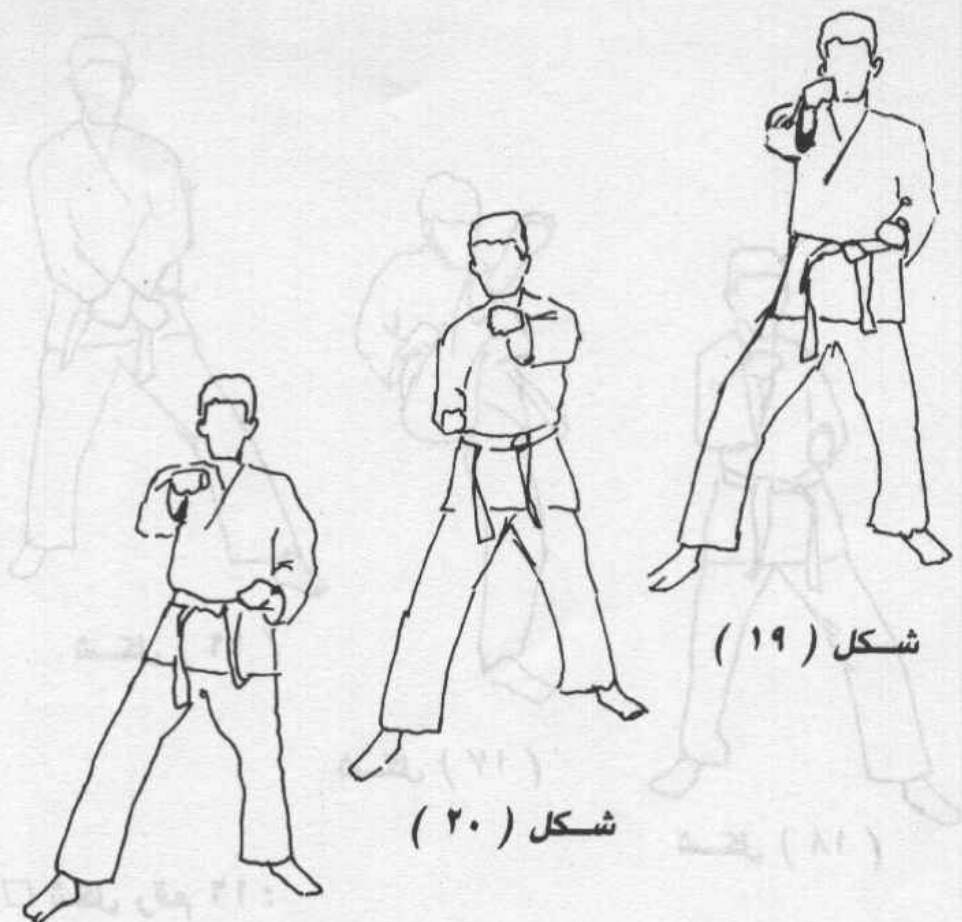
اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الداخل - يميناً لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وأدر الجذع إلى اليمين ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليسرى إلى أسفل بحيث تكون تحت القبضة اليمنى . لتكون شكل اليدين حرف « X » .

□ شكل رقم ١٧ :

اسحب القبضتين إلى الجانب الأيسر ، واركل بالقدم اليسرى إلى الأمام إلى أعلى .

□ شكل رقم ١٨ :

أنزل القدم اليسرى إلى الورا لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر - يميناً ، وادفع القبضة اليسرى إلى الأمام إلى أعلى .



شكل ( ٢١ )

شكل ( ٢٠ )

شكل ( ١٩ )

□ شكل رقم ١٩ :

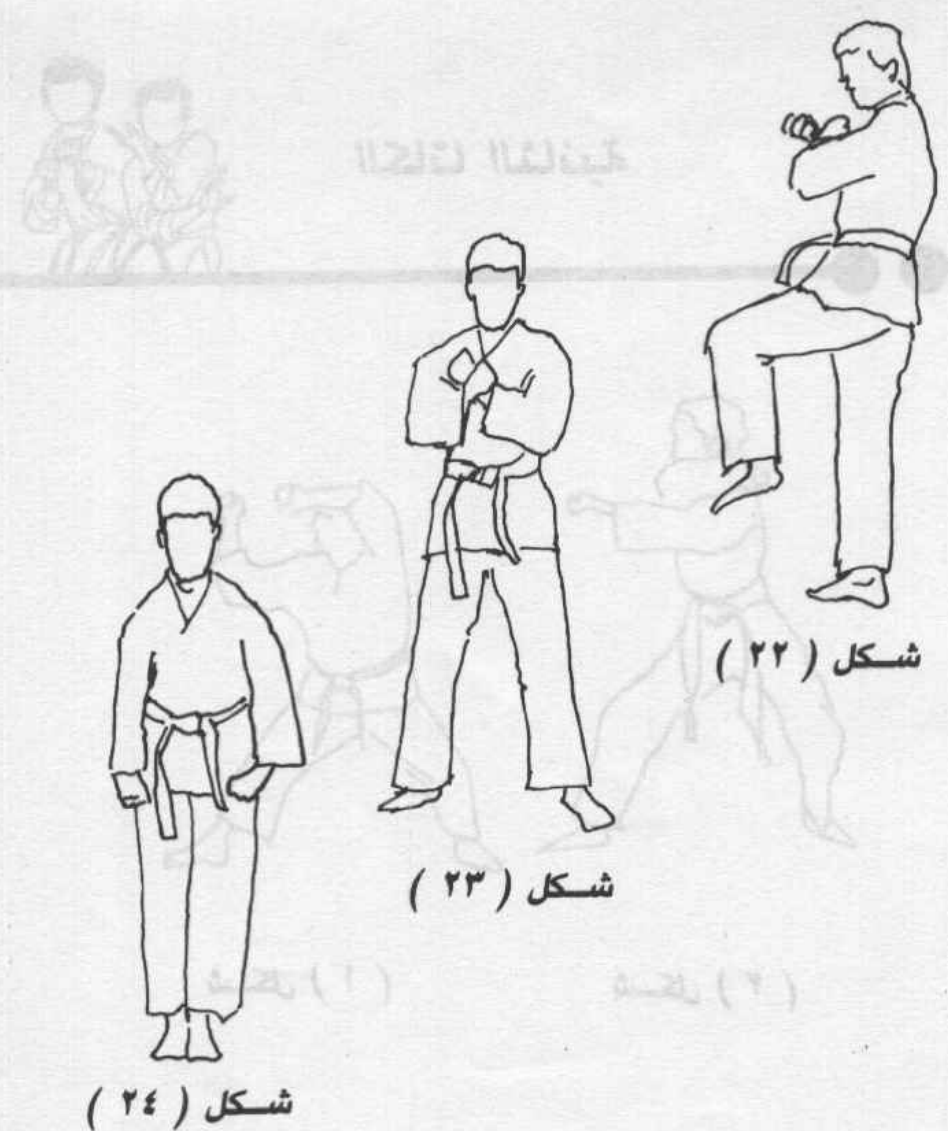
اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر ، وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى .

□ شكل رقم ٢٠ :

اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر . وادفع القبضة اليسرى إلى الأمام إلى أعلى .

□ شكل رقم ٢١ :

اسحب القبضة اليسرى بجانب الخصر ، وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى .



شكل ( ٢٢ )

شكل ( ٢٣ )

شكل ( ٢٤ )

□ شكل رقم ٢٢ :

هز الرجل اليسرى إلى أعلى يمينا ، ادفع القبضة اليسرى إلى الداخل بحيث تكون القبضة اليمنى أمام القبضة اليسرى .

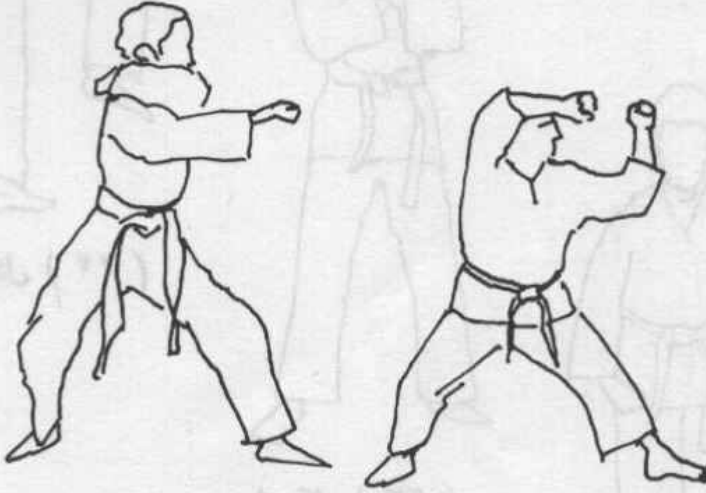
□ شكل رقم ٢٣ :

انزل القدم اليسرى إلى جهة اليسار بحيث تكون القدمان متوازيتان .

□ شكل رقم ٢٤ :

هز القبضتين إلى أسفل أمام الفخذين ، وضع القدمين معاً .

## الكاتا الثانية



شكل ( ٢ )

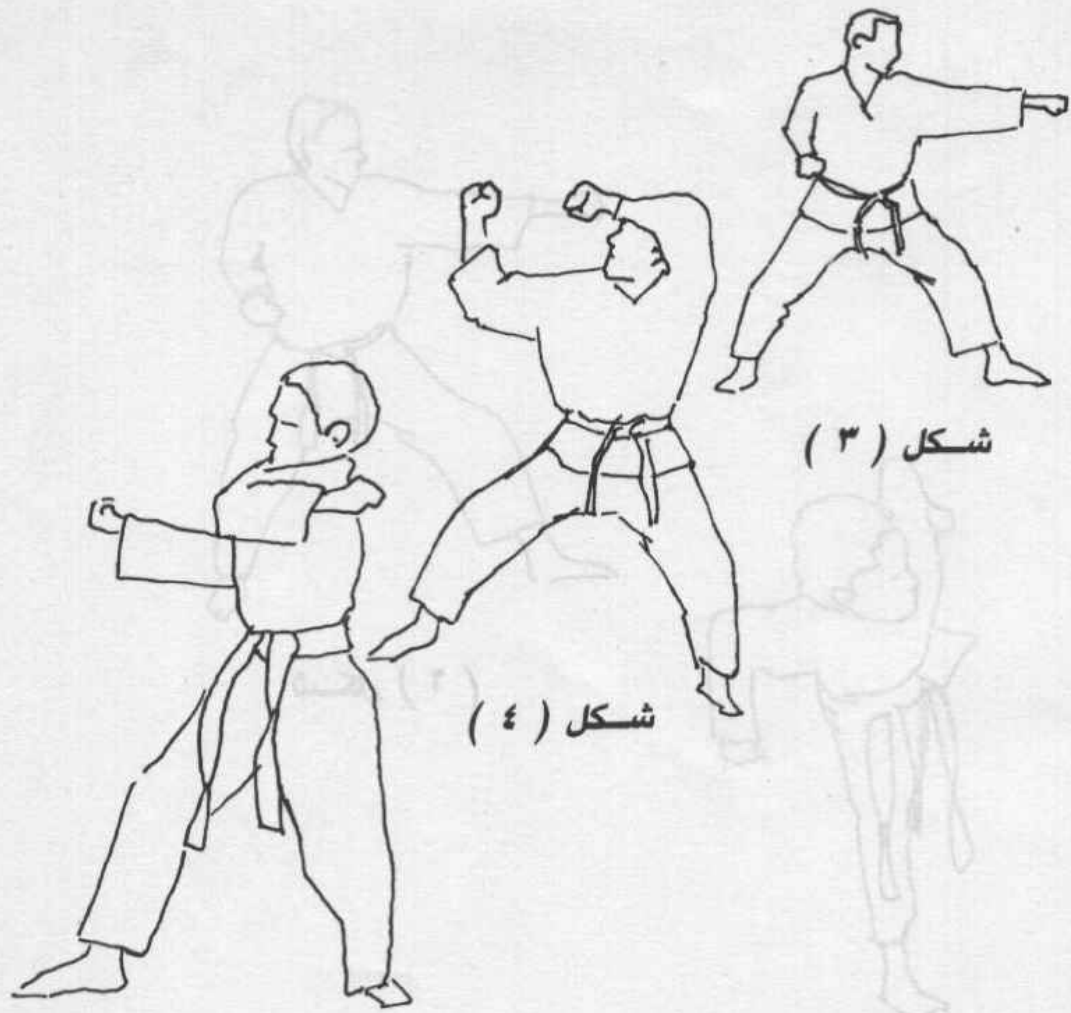
شكل ( ١ )

### □ شكل رقم ١ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى فى جهة اليسار ، واثن الرجلين على هيئة شبه ركوب انحصان واثن الذراعين ، وادفع بالقبضة اليسرى إلى أعلى - يساراً ، وهز القبضة اليمنى إلى أعلى الرأس نحو اليسار .

### □ شكل رقم ٢ :

هز القبضة اليسرى إلى الداخل ، وادفع القبضة اليمنى إلى أسفل . إلى الأمام .



شكل ( ٣ )

شكل ( ٤ )

شكل ( ٥ )

□ شكل رقم ٣ :

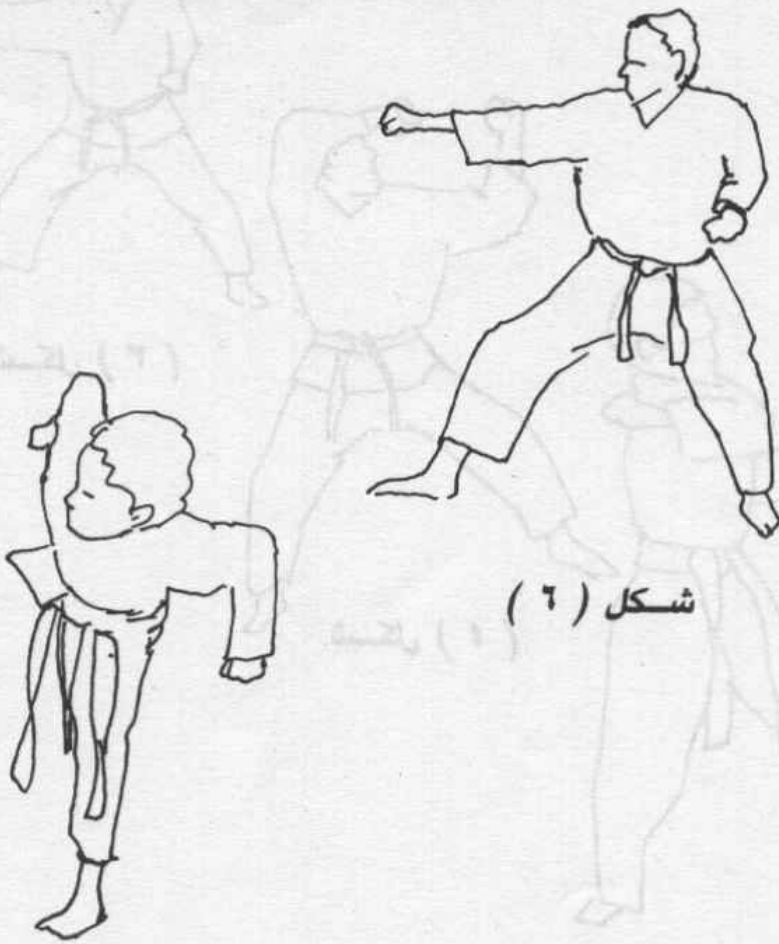
أدر القبضة اليسرى إلى الجهة اليسرى، واسحب القبضة اليمنى بجانب الخصر .

□ شكل رقم ٤ :

هز القبضة اليسرى إلى أعلى الرأس - يمينا ، وادفع القبضة اليمنى إلى أعلى نحو اليمين ، وأدر الرأس إلى اليمين .

□ شكل رقم ٥ :

هز القبضة اليمنى إلى الداخل ، وادفع القبضة اليسرى إلى أسفل إلى الأمام .



شكل ( ٦ )

شكل ( ٧ )

□ شكل رقم ٦ :

أدر القبضة اليمنى نحو جهة اليسار ، واسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر .

□ شكل رقم ٧ :

اسحب القبضة اليمنى فوق القبضة اليسرى إلى جانب الخصر - يساراً ، وفي نفس الوقت ارفع القدم اليمنى إلى أعلى إلى الداخل ، ثم اركل بالقدم اليمنى إلى الوراء ، وادفع القبضة اليمنى إلى الخلف - يميناً .



شكل ( ٨ )



شكل ( ٩ )



شكل ( ١٠ )

□ شكل رقم ٨ :

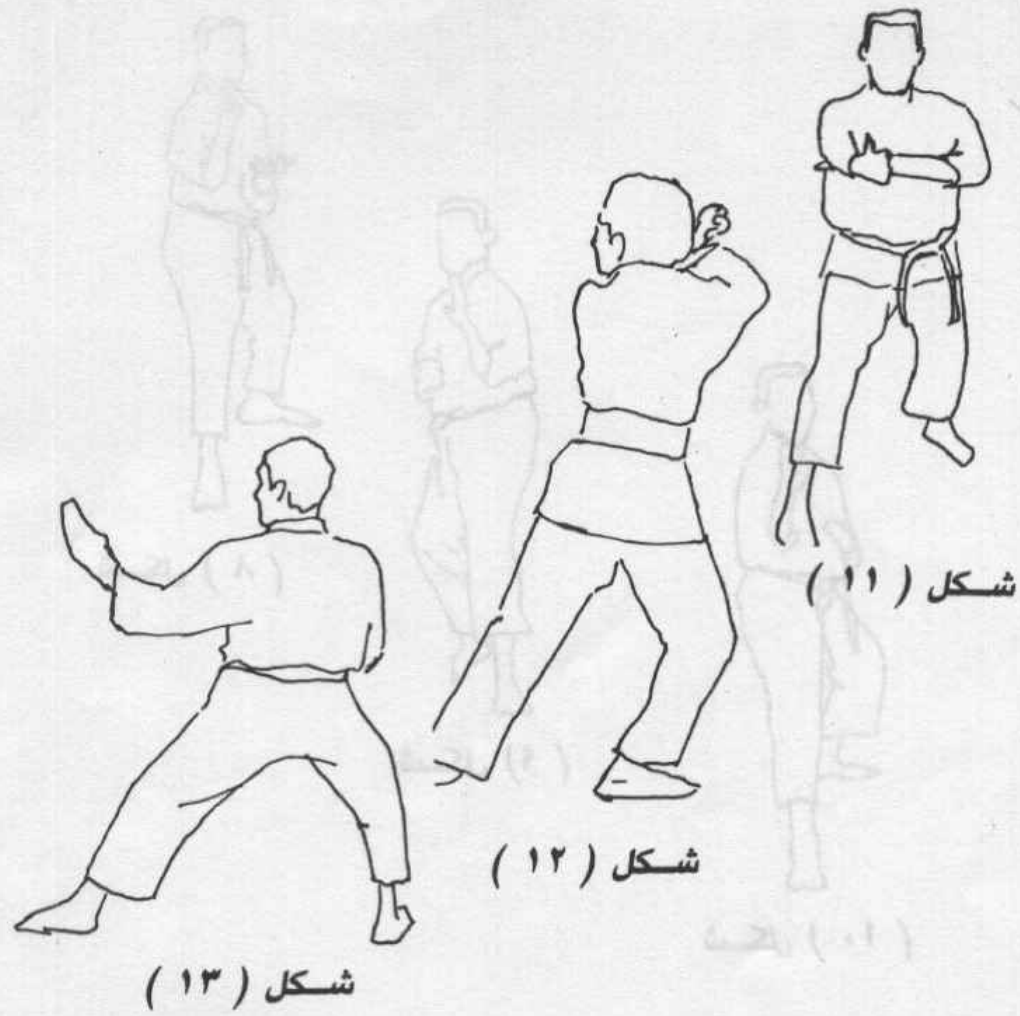
أنزل القدم اليمنى إلى الوراء ، واثن الرجلين على هيئة شبه خطوة ركوب الحصان ، وحول القبضتين إلى راحتين ، وهزهما إلى الأمام .

□ شكل رقم ٩ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الوراء ، واسحب الراحة اليسرى إلى الداخل أمام الصدر ، وادفع الراحة اليمنى إلى الأمام .

□ شكل رقم ١٠ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء ، واسحب الراحة اليمنى إلى الداخل أمام الصدر ، وادفع الراحة اليمنى إلى الأمام .



□ شكل رقم ١١ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى لتشكّل وضع الخطوة القوسية ، وهز الراحه اليسرى إلى الأمام - يمينا ، وادفع الراحه اليسرى إلى الأمام .

□ شكل رقم ١٢ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الورا - يساراً وأدر الجذع إلى اليسار ، وفي نفس الوقت ارفع الراحتين إلى أعلى أمام الرأس .

□ شكل رقم ١٣ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الورا - يمينا ، وفي نفس الوقت ادفع الراحه اليسرى إلى الأمام ، وهز الراحه اليمنى إلى الأمام بالقرب من الصدر .



شكل ( ١٤ )



شكل ( ١٥ )

□ شكل رقم ١٤ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الورااء - يساراً ، وفي نفس الوقت اذفع اليد اليمنى إلى الأمام ، وهز الراحة اليسرى إلى الأمام بالقرب من الصدر .

□ شكل رقم ١٥ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الورااء بالقرب من القدم اليسرى ، وأدر الجذع إلى اليمين ، وفي نفس الوقت هز راحة اليد اليمنى إلى أعلى - يساراً .



شكل ( ١٨ )



شكل ( ١٧ )



شكل ( ١٦ )

□ شكل رقم ١٦ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الورااء - يساراً ، وادفع راحة اليد اليمنى إلى الأمام .

□ شكل رقم ١٧ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الورااء - يمينا ، وادفع الراحة اليسرى إلى الأمام ، واسحب الراحة اليمنى بالقرب من الصدر إلى الأمام .

□ شكل رقم ١٨ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام للداخل ، وفي نفس الوقت اسحب اليد اليمنى بجانب الخصر وحوّل راحتين إلى قبضتين ، مع دفع القبضة اليمنى إلى الأمام .



شكل ( ١٩ )



شكل ( ٢٠ )



شكل ( ٢١ )

□ شكل رقم ١٩ :

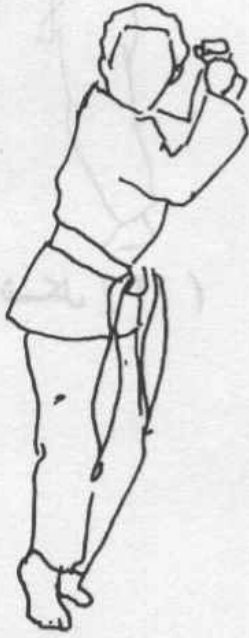
اركل بالقدم اليمنى الأمام إلى أعلى .

□ شكل رقم ٢٠ :

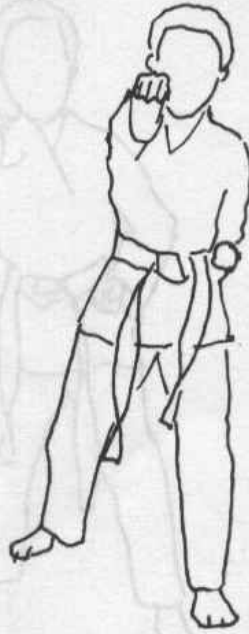
أنزل القدم اليمنى إلى الأمام لتشكيل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت اسحب القبضة بجانب الخصر ، وادفع القبضة اليسرى إلى الأمام .

□ شكل رقم ٢١ :

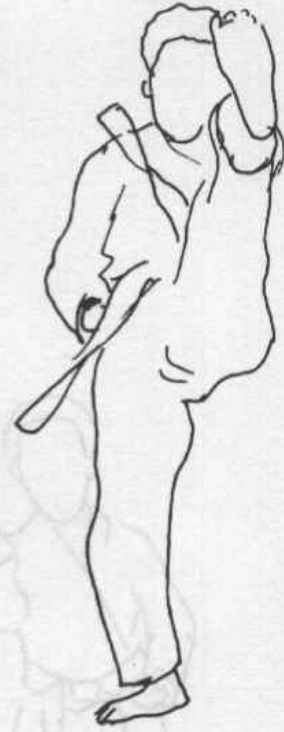
هز القبضة اليسرى إلى الداخل .



شكل ( ٢٤ )



شكل ( ٢٣ )



شكل ( ٢٢ )

□ شكل رقم ٢٢ :

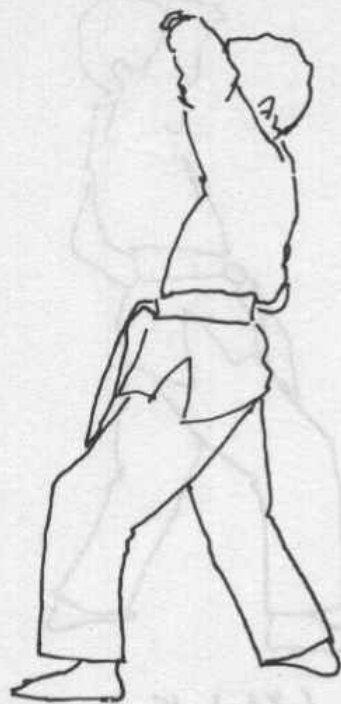
اركل بالقدم اليسرى إلى الأمام إلى أعلى .

□ شكل رقم ٢٣ :

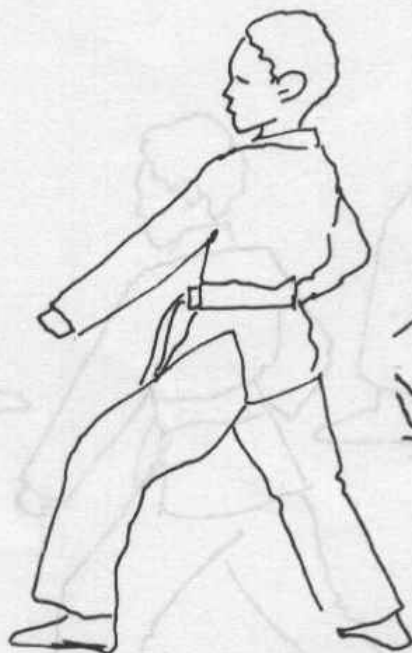
أنزل القدم اليسرى إلى الأمام لتشكيل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت اسحب القبضة اليسرى بجانب الخصر ، وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام .

□ شكل رقم ٢٤ :

أخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ، واثن الرجلين ، وهز القبضتين إلى أعلى - يساراً وانظر إلى الجهة اليمنى .



شكل ( ٢٧ )



شكل ( ٢٦ )



شكل ( ٢٥ )

□ شكل رقم ٢٥ :

اخط خطوة إلى الداخل وراء القدم اليمنى ، وفي نفس الوقت هز القبضة اليمنى إلى الأمام واسحب القبضة اليسرى إلى أمام الصدر .

□ شكل رقم ٢٦ :

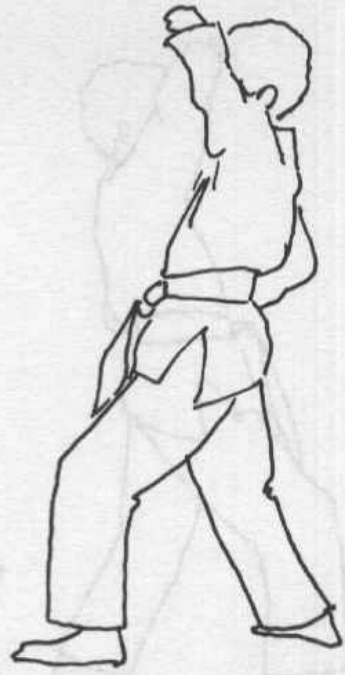
أدر الجذع إلى اليمين مع جعل مقدمتي كلتا القدمين الأماميين محوراً ، وفي نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر ، وادفع القبضة اليسرى إلى الأمام .

□ شكل رقم ٢٧ :

هز القبضة اليسرى إلى أعلى الرأس .



شكل ( ٣٠ )



شكل ( ٢٨ )



شكل ( ٢٩ )

□ شكل رقم ٢٨ :

حول القبضة اليسرى إلى راحة أمام الرأس .

□ شكل رقم ٢٩ :

أدر الجذع إلى اليسار ، واخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام - يميناً ،  
واسحب اليد اليسرى إلى جانب الخصر ، وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام ..

□ شكل رقم ٣٠ :

هز القبضة اليمنى إلى أعلى الرأس .

□ شكل رقم ٣١ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام - يساراً ، واسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر ، وهز القبضة اليسرى إلى أعلى الرأس .

□ شكل رقم ٣٢ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الوراء للداخل بالقرب من القدم اليمنى ، وضع القدمين معاً ، وحول القبضتين إلى راحتيين وضعهما بجانبى الجسم وانظر إلى أسفل . « أى وضع تحية الكاتا » .



شكل ( ٣٢ )



شكل ( ٣١ )



# المؤلف أسامة سعيد حامد مع فنون الدفاع عن النفس



بدأ دراسة الفنون القتالية والدفاعية خصوصاً رياضة « الكونغ فو » الصينية منذ صغره ، وقد أتقن ببراعة فائقة تكتيكات الفنون القتالية وحظى بشهرة سامية في أوساط المدربين والخبراء في رياضة « الكونغ فو » وإليك بعض استعراضات المؤلف :





وضع التاهب في أسلوب الساندا  
« الكونغ فو »



المؤلف أسامة سعيد ورفسة جانبية  
دائرية إلى أعلى



الوضع الهجومى لمحترف الفنون القتالية



ركلة بالرجل اليمنى إلى الأمام مع الوثب إلى اعلى

## صدر للمؤلف

- ١ - الكونغ فو « الصينية المصورة » .  
وهو المدخل الرئيسى إلى عالم فنون « الكونغ فو » الصينية .
- ٢ - فنون الكونغ فو الهجومية والدفاعية .  
وهو يشمل أسلوب فرس النبی وأسلوب « بروس لى » واستعراضات أبطال « الكونغ فو » مع تطوير المؤلف لفنون « الكونغ فو » .
- ٣ - أسرار « الكونغ فو » وحقائق أسلوب النمر .  
وهو يحمل بين طياته أسرار وتمارين واستعراضات ومصطلحات الكونغ فو بالإضافة إلى أسلوب النمر .
- ٤ - مهارات « الكونغ فو » لفنون شاولين القتالية وهو يشتمل على تدريبات وأسلوب المدرسة الشمالية الذى ينتمى إلى مدرسة شاولين ، وبالإضافة إلى استعراضات ومصطلحات المدرسة الشمالية .

### ●● تحت الطبع :

- ١ - فنون الكاراتيه القتالية .

## المراجع

- TOTAL KARATE.
- ACTION KARATE.
- KUNGFU & TAICHI :  
CHINESE. KARATE & CLASSICAL EXERCISES.
- KARATE BASIC. MANUAL.



# الفهرس

الصفحة

الموضوع

٥

المقدمة

٧

التحية

٨

تصنيف مستوى اللاعب فى الكاراتيه

٩

مصطلحات الكاراتيه

١١

الملابس الواقية

١٣

التمرينات الأساسية

٣٢

أوضاع الرجلين

٣٧

الكوميتيه

٦٩

الكاتا

٩١

المؤلف مع فنون الدفاع عن النفس

٩٤

صدر للمؤلف

٩٥

المراجع

٩٥ / ١٥٦٦

١٧ - ٢٧٧ - ٠١٩ - ٩

رقم الإيداع

# الوكلاء بالدول العربية

## السعودية

الدار البيضاء : ت : ٤٢٤٠٧٧٦ - ٤٢٤٠٧٩٣ - فاكس : ٤٢٥١٦٢٤ - ص.ب : ٨٩٥٦٢

الرياض - الرمز : ١١٦٩٢

كنوز المعرفة : جدة ت : ٦٥١٠٤٢١ - فاكس : ٦٤٤٢٢٧٣ - ص.ب : ٣٠٧٤٦ - جدة : ٢١٤٨٧

## المغرب

دار المعرفة : ٤٠ شارع فيكتور ميكو - الدار البيضاء ص.ب : ٤١٥٠ - ت : ٣٠٠٥٦٧ - ٣٠٩٥٢٠

دار الاعتصام : 35/33 الممر الملكي - الأحباس - الدار البيضاء - ت : 30 42 85

فاكس : 00 212 02 44 45 39

## الإمارات

دار الغضيلة : دبي - ديرة - ص.ب : ١٥٧٦٥ - ت : ٦٩٤٩٦٨ - فاكس : ٦٢١٢٧٦

## البحرين

دار الحكمة : ص.ب : ٢٣٨٧٥ - هاتف : ٣٣٦٠٣٢

## الجمهورية العربية الليبية

دار الفرجانس : ص.ب : ١٣٢ : هاتف ٤٤٨٧٣ - ٦٠٤٤٣١ طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية

## فلسطين

مكتبة اليازجي : غزة شارع الوحدة - فاكس : ٨٦٧٠٩٩ - ت : ٨٦١٨٩٢

## الوكلاء بالدول العربية

### السعودية

الدار البيضاء : ت : ٤٢٤٠٧٧٦ - ٤٢٤٠٧٩٣ - فاكس : ٤٢٥١٦٢٤ - ص.ب : ٨٩٥٦٢  
الرياض - الرمز : ١١٦٩٢  
كنوز المعرفة ٢ جلة ت : ٦٥١٠٤٢١ - فاكس : ٦٤٤٢٢٧٣ - ص.ب : ٣٠٧٤٦ - جلة : ٢١٤٨٧

### المغرب

دار المعرفة : ٤٠ شارع فيكتور هيكو - الدار البيضاء ص.ب : ٤١٥٠ - ت : ٣٠٥٦٧ - ٣٠٩٥٢  
دار الاعتصام : 35/33 المر الملكي - الأحياس - الدار البيضاء - ت : 30 42 85  
فاكس : 00 212 02 44 45 39

### الإمارات

دار الفضيلة : دبي - ديرة - ص.ب : ١٥٧٦٥ - ت : ٦٩٤٩٦٨ - فاكس : ٦٢١٢٧٦

### البحرين

دار الحكمة : ص.ب : ٢٣٨٧٥ - هاتف : ٣٣٦٠٣٢

### الجمهورية العربية الليبية

دار القرانيس : ص.ب : ١٣٢ هاتف ٤٤٨٧٣ - ٦٠٤٤٣١ طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية

### فلسطين

مكتبة اليازجس : غزة شارع الوحدة - فاكس : ٨٦٧٠٩٩ - ت : ٨٦١٨٩٢